Maggio 2023 - € 1,50



GialloZafferano

La cucina nelle tue mani

Ricette inedite

100

Pomodoro
tante ricette facili e veloci

Auguri mamma
dall'antipasto al dolce: tre piatti dedicati a te

Passione tramezzini

Polpette wow!
di carne, di pesce e di verdure

Asparagi

Un intero menu realizzato con verdure e frutta dell'orto. Colore e sapore in tavola!

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 5 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80



IN EDICOLA IL 7 APRILE 2023


Giovanni


Aurora


Manuel



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Profumo di maggio, profumo di pomodori. Finalmente i frutti d'oro arrivano sulle nostre tavole nella loro versione migliore: fragranti, ricchi e dal gusto pieno. E per questo dedichiamo a loro il servizio principale del numero con tante ricette che anticipano l'estate: cuore di bue ripieni, gazpacho di pomodoro e peperone con gamberi, panzanella e naturalmente spaghetti al sugo, insalatone e tanto altro (pag. 20). Preziosa fonte di antiossidanti, i pomodori sono anche grandi alleati del nostro benessere grazie alla ricchezza di vitamine e minerali, in particolare vitamina C, folati e potassio. Per abbinare dunque gusto e salute, ti consigliamo di provare tutte le nostre ricette per poi scegliere la tua ricetta del cuore. E ricette del cuore sono anche quelle che ti suggeriamo per la festa della mamma, il giorno in cui si celebra l'amore vero, quello un po' dolce e un po' salato. Ecco perché t i aspetta un menu un po' particolare (pagg. 38-39) con bignè salati, teneri involtini di vitello e una torta golosa e colorata al cocco e frutti di bosco. Un pasto fresco come fresca è la stagione primaverile, quando rinasce la voglia di stare all'aperto portando con sé pietanze pret à porter, facili da preparare e gustose da assaporare. Spuntini, pranzi, merende e aperitivi open air, sono infatti risolti con succulenti tramezzini (pag. 32) di tutti i gusti e ripieni: con gamberi, salmone, verdure e roast beef, in questo numero ti proponiamo i segreti per preparare anche quelli con la "pancia", tipici della tradizione veneziana. E per gustare con stile, ma preparare in fretta ti suggeriamo anche frittate sfiziose e saporite (pag. 50): con spinaci, di farina di ceci e curcuma, con verdure miste e frutta secca, non ti annoierai mai perché - cambiando uno o pochi ingredienti – otterrai sempre idee nuove da condividere in compagnia e allegria. E per chiudere, lascio la parola alle regine del buonumore: le polpette (pag. 42)! Preparazioni irresistibili, apprezzate e gradite a ogni età, non pongono limiti alla fantasia e alla manualità: impastale con le melanzane, quinoa e bacon oppure con macinato di manzo aromatizzato all'aceto balsamico, o con pollo al profumo di limone e ancora con il baccalà e il tonno. Vedrai... renderanno le tue giornate sempre nuove e sempre piene di sole! Buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore

maggio

sommario

54 Wrap con soncino, feta e fiori di zucca



31 Cookies alla menta con gocce di cioccolato

Foto di copertina di Francesca Ariatta

dietro le quinte

il mondo di GZ

tema del mese

ricette

il gusto del viaggio

sano e buono

guida alla spesa



46 Polpette di manzo all'aceto balsamico



64 Lemon bars all'americana

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi e Contorni

Dolci



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

C'è la primavera, c'è del bello in giro e soprattutto c'è del buono ovunque: specialmente nelle nostre cucine. Prepariamo insieme questo sfizioso flan di piselli, con fonduta di formaggio e una deliziosa cialdina di pane con cui accompagnare il tutto. Ah, la primavera: quanta poesia ispiratrice (e non solo a parole).

Flan di piselli con fonduta

Dopo aver sgranato i piselli versali in una casseruola in cui hai fatto soffriggere lo scalogno tritato nell'olio e aromatizzato con i gambi della menta (da togliere alla fine). Bagna con un paio di dita d'acqua e lascia cuocere una ventina di minuti. Scola e fai intiepidire prima di mettere nel mixer e frullare con la panna, le uova, il formaggio grattugiato, le foglie di menta, sale e pepe. **Ungi degli stampini** d'alluminio della capacità di 100 g e versa 90 g del composto all'interno, lasciando libero 1 cm dai bordi. Sistemali poi sopra una placchetta e versa all'interno dell'acqua fresca arrivando a 2 cm d'altezza. Cuoci in forno statico a 180° per 40-45 minuti. Pochi minuti prima di sfornare: affetta sottilmente il pane, condiscilo con olio, pepe, sale e tosta in forno pochi minuti. **Prepara la fonduta**, riduci il gorgonzola a pezzetti e mettilo nella pentola assieme alla panna. Lascialo sciogliere dolcemente. Sforma i flan, guarnisci con una cucchiaiata di salsa e servili con una cialdina di pane tostato.

Il formaggio giusto
La guarnizione di fonduta rende davvero indimenticabile l'assaggio di questo flan, ho scelto un gorgonzola dolce che è morbido ma saporito. Alleato perfetto per la dolcezza dei piselli. Scegli dei formaggi ancora più delicati, se non ami i sapori decisi e viceversa per mandare sulla luna le tue papille gustative.

Profumali così
La menta acompagna benissimo i piselli, ma se preferisci puoi anche sostituirla con il basilico oppure usare le erbe aromatiche assieme.


Preparazione
30 minuti


Cottura
70 minuti

- **piselli freschi** 1 kg (350 g di piselli sgranati) ○ **panna fresca liquida** 125 g ○ **uova** 2 medie
- **pecorino romano** 80 g
- **scalogno** mezzo
- **olio extravergine**
- **menta** 4 foglie
- **sale fino** ○ **pepe nero**

PER IL PANE
- **pane tipo baguette** 12 fettine sottili ○ **olio extravergine**
- **sale fino** ○ **pepe nero**

PER LA FONDUTA
- **gorgonzola dolce** 100 g
- **panna fresca** 50 g

Golosi piatti di primavera





Manuel

LIEVITATI e streetfood

Il profumo di queste brioche mascherate da muffin è incredibile, come l'unione tra il caffè e una spezia versatile quale il cardamomo. Pronti a sporcarvi le mani di cioccolato fondente?


Preparazione
60 min + rip


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

PER L'IMPASTO
- **farina W320** 500 g
- **zucchero semolato** 80 g
- **uova** 2 tuorli
- **latte** 250 g
- **burro** 80 g
- **sale** 5 g
- **cardamomo in polvere** 1 cucchiaino
- **Lievito di birra fresco** 8 g (secco 3 g)

PER LA FARCITURA
- **cioccolato fondente** 80 g
- **burro** 70 g
- **zucchero a velo** 65 g
- **caffè in polvere** 1 cucchiaino
- **sale** 1 pizzico

PER LO SCIROPPO AL CAFFÈ
- **zucchero semolato** 50 g
- **acqua** 50 g
- **caffè in polvere** 1 cucchiaino

Muffin intrecciati al caffe' e cardamomo

Per questo impasto consiglio l'uso della planetaria per la buona dose di burro che, impastando a mano, potrebbe scaldarsi troppo. Inserisci in planetaria farina, zucchero, lievito e latte. Aziona la macchina col gancio e dopo pochi istanti aggiungi sale e cardamomo in polvere. Appena il latte avrà idratato la farina unisci i tuorli uno alla volta. Falli incorporare e aggiungi il burro ammorbidito un pezzetto alla volta, in modo che abbia modo di amalgamarsi. Dopo 10 minuti l'impasto dovrebbe essere incordato, lo capisci quando rimane attaccato al gancio della planetaria e la ciotola è pulita sui bordi. Lascia lievitare coperto a temperatura ambiente per 3 ore o fino al raddoppio.
Per la farcitura sciogli il burro dolcemente in un pentolino, aggiungi il cioccolato, lo zucchero, il caffè e un pizzico di sale. Raffredda in frigo per 30 minuti mescolando ogni 5, per evitare che si rapprenda troppo. La farcitura non dovrà essere troppo liquida, ma nemmeno troppo dura.
Quando sarà raddoppiato di volume stendi l'impasto con il matterello, tenendo il piano infarinato, in modo da ottenere un rettangolo di 40X30 cm circa. Spalma tutta la farcitura sull'impasto e poi piegalo 2 volte su se stesso, in modo da ottenere un rettangolo. Ricava 12 rettangoli di 4 cm e poi riducili in 4 filoncini, crea 2 croci sovrapposte e intreccia le estremità fino a chiuderle formando un muffin. Riponi ogni muffin intrecciato nello stampo imburrato e fai riposare coperti 45 minuti.
Scalda il forno a 180° statico e nel frattempo prepara lo sciroppo facendo sciogliere lo zucchero e il caffè in acqua. Dopo 45 minuti i muffin saranno quasi raddoppiati, se dovesse servire altro tempo non avere fretta, l'importante è che siano coperti, senza spifferi nelle vicinanze. Cuocili per 25 minuti a 180°. Sfornali, lasciali asciugare sulla gratella e bagnali subito con lo sciroppo al caffè.

Aromi a colazione





Spring salad

Aurora

VEG e antispreco

È la schiscetta perfetta per la primavera, ma anche un contorno così ricco e delizioso da rubare la scena a tutto il resto. Con verdure e tuberi arrostiti, una salsa deliziosa dal delicato color verde pastello e il tocco nordico dell'aneto fresco scommetto che questa spring salad conquisterà anche te!

Preparazione
30 minuti

Cottura
35 minuti

PER LA SALSA AI PISELLI:

- **piselli** 180 g
- **yogurt bianco** 90 g
- **olio extravergine**
- **limone** mezzo, il succo
- **sale**
- **pepe**

PER L'INSALATA:

- **fave sgranate** 50 g
- **patate novelle** 250 g
- **carciofi** 2
- **asparagi** 160 g
- **spinacini** 80 g
- **ravanelli** 6
- **cipollotti rossi** 2
- **fagiolini** 160 g
- **olio extravergine**
- **aneto**
- **sale**
- **pepe**

Prepara il dressing: sbollenta i piselli in acqua salata per 5 minuti scolali, raffreddali sotto acqua corrente e tienine circa 50 g da parte per l'insalata. Trasferisci gli altri nel boccale del mixer e frullali con yogurt, olio extravergine, sale, pepe e succo di limone. Tieni da parte. Sbollenta per 5 minuti in acqua salata anche le fave, lascia intiepidire e pelale eliminando la pellicina.

Lava le patatine e tagliale a metà o in 3 parti secondo la grandezza. Tuffale in acqua fredda salata, porta a bollore e cuoci per 8 minuti. Intanto lava e spunta i fagiolini, uniscili alle patate e fai bollire altri 5 minuti. Scola tutto e tieni da parte. Intanto lava, pulisci e taglia le altre verdure: scorcia i gambi degli asparagi e tagliali in diagonale, riduci a metà i ravanelli, a fettine i carciofi e a tocchi di 4 cm i cipollotti (se sono grossi tagliali anche a metà per il lungo).

In una casseruola antiaderente capiente scalda un bel giro d'olio e unisci le verdure. Sala generosamente e cuocile a fiamma viva per 10 minuti, senza mescolare se non lo stretto necessario: in questo modo arrostiranno per bene e si formerà una deliziosa crosticina dorata.

Una volta pronte trasferisci le verdure in una ciotola, unisci fave e piselli tenuti da parte, tanto aneto e gli spinacini. Condisci con il dressing allo yogurt e piselli e mescola bene. Gusta la tua spring salad tiepida o fredda con una ricca macinata di pepe!

Anche piatto unico

Per una versione vegan ti basta sostituire lo yogurt bianco con uno vegetale. Se vuoi trasformare la tua insalata in piatto unico aggiungi frutta secca tritata, uova di quaglia sode o cubetti di tempeh abbrustolito!

Contorno sano e gustoso



Giallozafferano per Parmigiano Reggiano

Il terroir di una grande DOP

Dal legame con il territorio, il gusto unico di **Parmigiano Reggiano**

La forza della biodiversità

Le forme di Parmigiano Reggiano sono realizzate solo con latte, sale e caglio. Eppure sono tutte diverse, grazie alla varietà di erbe delle differenti zone: Pianura Padana, colline e montagne degli Appennini.
In molti prati spontanei sono presenti tra 60 e 70 varietà di erbe, tra cui trifoglio, festuca, lupinella. Essenze naturali che donano un profilo sensoriale peculiare e contribuiscono a produrre un formaggio unico, dal sapore autentico, proprio come si faceva una volta.





A occhi chiusi **riconosci Parmigiano Reggiano?**

Questo avviene perché il suo gusto unico è una caratteristica microbiologica conferita dal territorio. Per la produzione si utilizza esclusivamente latte crudo della Zona di origine, che comprende le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantova alla destra del fiume Po e Bologna alla sinistra del fiume Reno. Le bovine sono nutrite soprattutto con foraggi, erbe e fieni della zona. E questi foraggi vanno a caratterizzare il latte e poi il formaggio, con la ricchezza dei batteri lattici presenti naturalmente. Senza aggiunta di additivi o conservanti. Per questo lo riconosci a ogni assaggio, per questo la sigla DOP, Denominazione di Origine Protetta,
è più che mai meritata.

parmigianoreggiano.com

PARMIGIANO REGGIANO



Rosy Chin

Rosy Chin, in arte The Queen, creator, mamma e imprenditrice, è proprietaria del ristorante Yokohama, pietra miliare della cucina fusion e ormai tra i ristoranti più popolari di Milano. Figlia d'arte nella ristorazione, Rosy trasmette sul lavoro e sui social il suo amore per la creatività con ricette fusion ed eleganti, creando un viaggio tra esclusività e inclusività, con sapori che uniscono la Cina al Giappone, per arrivare fino all'Italia. Attraverso i social, Rosy ha costruito una community affiatata da più di 650 mila utenti, raccontando il proprio lavoro, il suo amore per la vita e il suo percorso. "La mia cucina - racconta - è rivoluzionaria perché accoglie le diversità e le valorizza". I video di Rosy Chin sono raffinati, curati e offrono uno scorcio su un mondo appassionante, quello della cucina fusion, tra i più di tendenza negli ultimi anni. Una cucina mai banale e in continua evoluzione: con i suoi video accattivanti, The queen Rosy Chin ci accompagna in un viaggio nei contrasti, nelle novità e nella scoperta di sapori sempre nuovi.



285.000


283.000


96.000

Cucina fusion

Spaghetti di soia

Preparazione
25 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **spaghetti di soia** 250 g
- **cipolla** 30 g
- **peperoncino**
- **carote** 50 g
- **zucchine** 50 g
- **gamberi** 50 g
- **germogli di soia** 30 g
- **vino di riso o bianco**
- **sale**
- **pepe**
- **salsa di soia** 3 cucchiai grandi
- **acqua** 200 ml
- **olio di semi di sesamo** 3 cucchiai

Preparazione. Bacchette pronte? Metti a bagno in acqua tiepida gli spaghetti di soia per qualche ora. Taglia tutte le verdure, trita la cipolla e il peperoncino, quindi riduci a strisce sottili carote e zucchine, poi pulisci i gamberi. Pronti con il wok: versa l'olio di semi e poi via con il soffritto di cipolla e peperoncino. Versa le verdure e fai saltare 1 minuto, poi giù anche i gamberetti e i germogli di soia. Aggiungi sale, pepe e sfuma il tutto con vino di riso o bianco. Versa gli spaghetti, un giro di salsa di soia e continua a saltare per 2 minuti. Unisci l'acqua, copri con un coperchio, abbassa il fuoco e cuoci per 5 minuti. Lascia asciugare e insaporire, un giro d'olio di sesamo e siamo pronti! Chin Chin da Rosy Chin, buon appetito!

Sapore e colore



Salmone croccante

Preparazione
5 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA SALSA:

- **avocado** 1 • **lime** mezzo
- **cipolla** 10 g • **pomodorini** 20 g
- **sale** • **pepe**

- **salmone** 1 trancetto
- **salsa soia** 50 g • **zenzero** 10 g
- **cipollotto** 10 g • **panko**
- **acqua frizzante** 75 g
- **farina** 100 g
- **olio di semi**

Preparazione. Fai marinare il salmone nella salsa di soia con zenzero e cipollotto. Nel frattempo, prepara una ciotola di pastella con acqua frizzante e farina e un'altra ciotola con il Panko. Dopo 30 minuti circa, togli il salmone dalla marinatura. Asciugalo e immergilo nella pastella e poi nel pangrattato. Tuffalo in una padella con abbondante olio di semi bollente e friggi per qualche minuto, finché si forma la crosticina dorata. Taglialo a cubetti. Per la salsa di avocado passa al mixer la polpa, il succo del lime, la cipolla, sale e pepe. Poi unisci i pomodorini tagliati a cubetti. Infine guarnisci il salmone con la salsa di avocado e i fiori eduli.



Tradizione con creatività

Valeria Ciccotti

Romana, mamma e moglie Valeria ha la stessa passione per la cucina che aveva sua madre. “Da piccola restavo ore a guardarla mentre impastava i biscotti e la pasta fresca. Per il blog: “Vale Cucina e Fantasia” preparo tanti dolci e amo sperimentare anche se sono legata alle tradizioni della mia terra. Il piatto preferito? Da romana, ovviamente la carbonara!”.

Gusto intenso

Pasta con pesto di asparagi e speck

 Preparazione 20 min

 Cottura 25 minuti



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **asparagi** 200 g
- **pasta** 400 g
- **Parmigiano Reggiano** 30 g
- **pecorino romano** 20 g
- **speck a listarelle** 100 g
- **mandorle pelate** 20 g
- **pinoli** 20 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** 50 ml per il pesto+20 g
- **sale**

Preparazione. Pulisci gli asparagi eliminando i gambi più duri, quindi lavali e mettili in una pentola con l’acqua. Lasciali cuocere per circa 10 minuti dal bollore, in modo che rimangano un po’ indietro di cottura. Scolali e lasciali raffreddare. Nel frattempo, metti a bollire l’acqua salata per la pasta.
Versa nel bicchiere del mixer gli asparagi cotti ridotti a pezzetti, i pinoli, le mandorle, pecorino e parmigiano grattugiati e aggiungi l’olio extravergine. A questo punto, frulla il tutto fino a ottenere un pesto cremoso, aggiusta di sale e trasferisci il pesto di asparagi in una ciotola. Versa poco olio extravergine in una padella antiaderente, aggiungi lo speck ridotto a strisce sottili e lascialo rosolare a calore vivace per pochi secondi.
Cuoci il formato di pasta che preferisci e poi scola la pasta al dente direttamente nella padella dello speck, saltala per alcuni secondi aggiungendo un mestolo d’acqua di cottura. Unisci il pesto di asparagi e mescola con cura per amalgamare. Servi la pasta con il pesto di asparagi e speck ben calda e termina con scaglie di pecorino o parmigiano.

Zucchine

Insostituibili

Pochi ingredienti sono versatili e apprezzati come le zucchine, forse perché sono economiche e hanno anche un elevato valore nutrizionale. Benché si trovino tutto l'anno, raggiungono il loro periodo migliore tra La primavera e l'estate. Non si può parlare di "maturazione" perché la zucchina è il frutto di una pianta che va consumato acerbo e immaturo. Hanno come caratteristiche comuni la polpa chiara e compatta e la presenza di semini.
In generale possiamo distinguere due tipologie: quella dal colore verde scuro con una forma allungata e quella con una buccia chiara e striata che può avere forma cilindrica oppure più tozza.

Delizie al forno

Rotolini ripieni di salsiccia

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchine** 4
- **salsicce** 3
- **cipolla** 1
- **polpa di pomodoro** 250 g
- **passata di pomodoro** 300 g
- **provola** 150 g
- **formaggio grattugiato** 50 g
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il sugo lascia appassire la cipolla in un tegame con un giro d'olio. Intanto, in una padella antiaderente fai colorire le salsicce sgranate. Quando hanno preso colore aggiungile nel tegame con la cipolla, fai insaporire mescolando e quindi versa polpa e passata di pomodoro. Regola il sale e cuoci per circa 20 minuti, poi unisci il basilico.

Affetta le zucchine pulite nel senso della lunghezza e falle arrostire sulla piastra ben calda, quindi tieni da parte. Distribuisci un cucchiaino di sugo sopra ogni fetta di zucchina, poi aggiungi la provola tagliata a cubetti e infine il formaggio grattugiato.

Arrotola a involtino le fette di zucchina farcite. Versa poco sugo sul fondo di una teglia e poi adagia i rotolini. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti.

Come sceglierle e cucinarle



Al momento dell'acquisto scegli le più piccole, che hanno più sapore e sono prive di semi. Se sono ancora attaccate al fiore, e questo è integro e gonfio allora sono fresche. Altro indice di freschezza è la buccia liscia, brillante, tesa e compatta. Perfette come contorno di carni, pesce, uova e formaggi sono veloci da cucinare. Per fare in fretta affettale, saltale in padella con poco olio e insaporisci con menta oppure aceto. Sono ottime anche per primi piatti e pizze. Puoi cucinarle ripiene, stufate, al forno, "alla scapece", "alla parmigiana"o in insalata.

Di ogni forma: lunghe, tonde e a trombetta

Le principali varietà di zucchine che troviamo in vendita appartengono alla specie cucurbita, una varietà conosciuta anche come "americana". Le più diffuse sono quelle lunghe, tra cui ci sono le Nere di Milano, dette così per la loro buccia verde scuro, lo Zucchino Fiorentino e quello Siciliano. Le zucchine tonde si dividono in tre varietà, che differiscono per consistenza e gusto: la emiliana di Piacenza, la toscana di Firenze e quella di Nizza. Appartiene invece alla specie Cucurbita moschata la trombetta di Albenga, particolarmente ricercata per la sua polpa soda e piuttosto dolce.

Oltre ai frutti, la pianta produce anche i fiori di zucca o di zucchino, da cucinare in pastella e fritti oppure saltati in padella con i frutti di mare sono ottimi per arricchire piatti di pasta gustosi e colorati.



Ottime ripiene

Carne couscous e alici

Quelle tonde in particolare sono ideali da fare ripiene, ma sono buone tutte. Prima di farcirle puliscile e svuotale della polpa, evitando di scavarle troppo perché potrebbero rompersi in cottura. Condiscile quindi con olio, sale e passale nel forno per asciugarle. Se usi la carne per il ripieno, saltala prima in un soffritto e poi impastala con uova e pangrattato. In alternativa puoi riempire le zucchine con tonno, acciughe, capperi e pinoli o con un ricco couscous di verdure miste.

Voglia di Pomodoro

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano



le varietà più note e apprezzate in cucina



I pomodori sono i protagonisti della cucina italiana e mediterranea, almeno a partire dalla metà dell'Ottocento. Durante questo lungo periodo le tecniche di coltivazione si sono evolute e oggi sulle nostre tavole arrivano molte varietà differenti. Tra i più comuni c'è il cuore di bue: saporito, aromatico e con pochi semi, si apprezza soprattutto in insalata, proprio come il pregiato camone sardo. Tra quelli piccoli il Pachino siciliano comprende quattro varietà: ciliegino, costoluto e tondo, liscio, a grappolo, ideali anche per le ricette di mare. Impossibile non ricordare il San Marzano: re delle conserve è ottimo anche crudo. Di qualunque varietà siano, anche se sono disponibili tutto l'anno, per apprezzarne il gusto aromatico, pieno e rinfrescante è meglio gustarli in estate.

Come prepararli alla cottura

Se devi usare i pomodori per un sugo veloce oppure frullarli per un gazpacho elimina sempre la buccia. Per spellarli facilmente pratica una piccola incisione a croce e poi tuffali pochi secondi in acqua bollente e poi immergili in una ciotola con acqua e ghiaccio per fermare la cottura. A questo punto la buccia si staccherà facilmente. Se invece ti servono tagliati a fette o ridotti a cubetti, ricorri a un coltello seghettato, perfetto per tagliare i pomodori crudi: la lama ondulata, infatti, incide la buccia in modo netto, al contrario se ricorri a un coltello a lama liscia, rischi di spappolarli. Un utimo suggerimento: prima di cucinarli, soprattutto se li vuoi fare ripieni, ma non solo, puliscili e lasciali scolare capovolti su carta da cucina pochi minuti, eviterai così che perdano acqua in cottura.



Crudi o cotti?

Belli, buoni e colorati i pomodori apportano preziosi nutrienti: vitamina A, C, K, B6, acido folico, tiamina e minerali, come potassio, manganese, fosforo e rame, poi proteine vegetali e fibre. Inoltre sono ricchi di licopene, un antiossidante della famiglia dei carotenoidi, che regola i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e di trigliceridi nel sangue. Attenzione, però: la biodisponibilità del licopene aumenta significativamente con la cottura. È meglio consumare i pomodori cotti, anche trasformati in passate e sughi, e condirlo con olio d'oliva, proprio come accade nella dieta mediterranea.



Voglia di Pomodoro



Gamberi flambé e ciliegini

 Preparazione 20 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **gamberi freschi o decongelati** 400 g
- **pomodorini ciliegia a grappolo** 300 g
- **basilico** 1 mazzetto
- **brandy** 1 cucchiaio
- **olio extravergine** 40 g
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i gamberi, eliminando il carapace e il filetto nero sul dorso poi sciacquali. Saltali in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio 1 minuto per lato. Versa il brandy e lascia fiammeggiare per pochi istanti, in modo che l'alcool si consumi completamente. Recupera i gamberi e tieni da parte. Nella stessa padella aggiungi un filo d'olio e scotta i pomodorini già lavati con il loro grappolo, in modo che assorbano il gusto dei crostacei. Componi il piatto alternando gamberi e pomodorini e termina con un giro d'olio e foglie di basilico.



Pasta datterini e mozzarella

 Preparazione 20 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

○ **tagliatelle all'uovo secche** 300 g ○ **pomodori datterini** 250 g ○ **aglio** 2 spicchi ○ **basilico** 1 mazzetto ○ **mozzarella di bufala** 120 g ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la salsa di pomodori freschi in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio fai colorire 2 spicchi d'aglio tagliati a metà e privati dell'anima (la parte verde che si trova nel centro), aggiungi i pomodorini lavati e tagliati a metà, chiudi col coperchio e lascia cuocere a fiamma vivace per pochi minuti fino a quando la salsa comincia ad addensarsi, poi regola sale e pepe. Taglia la mozzarella di bufala a pezzi non troppo piccoli e lasciala scolare su carta da cucina per asciugarla. Cuoci le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata e quindi condiscile con la salsa di pomodorini. Infine unisci la mozzarella di bufala e il basilico.



Sapore
e colore

Parmigiana rossa di melanzane

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pomodori cuore di bue** 2 grandi
- **melanzane tonde** 2
- **mozzarella fior di latte** 2
- **cipolla rossa di Tropea** 1
- **menta fresca** 1 rametto
- **olio extravergine** 30 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava le melanzane, quindi tagliale con la buccia a fette spesse circa 1 centimetro e poi scottale da entrambi i lati in una padella antiaderente molto calda senza aggiungere grasso, soltanto alla fine aggiungi poco sale grosso. Taglia i pomodori a fette di 1 cm di spessore, elimina i semi e lasciali asciugare capovolti su carta da cucina per pochi minuti. Poi scottali velocemente in una padella. Taglia la cipolla a rondelle sottilissime e saltale in padella con un filo d'olio, sale e pepe. Taglia la mozzarella a fettine. Componi la parmigiana, alternando melanzane, pomodori, cipolla e mozzarella, come si fa con la millefoglie. Passala in forno a 180° per pochi minuti, giusto il tempo necessario per riportare tutti gli ingredienti in temperatura e completa con le foglie di menta.



Ideale per ogni ricetta la mozzarella classica Brimi è fatta con latte dei masi di montagna dell'Alto Adige, dove le mucche sono nutrite esclusivamente con foraggio senza OGM.

Voglia di Pomodoro



Cuori di bue ripieni di riso basmati al forno

Farcitura leggera

Preparazione 20 min+rip
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pomodori cuore di bue** 8 • **riso basmati** 150 g
- **olive nere denocciolate** 30 g • **carote** 50 g
- **capperi in salamoia** 15 g • **peperoncini** 2
- **aglio** 1 spicchio • **olio extravergine** 2 cucchiai
- **basilico** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Adagia i pomodori in una teglia da forno con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio in camicia, quindi condiscili con altro olio, un pizzico di sale, pepe e scottali per 10 minuti circa nel forno a 220°, in modo che prendano colore senza sformarsi. Poi, taglia la calotta superiore e svuotali all'interno. Lasciali scolare capovolti su carta da cucina per qualche minuto. Sciacqua con cura il riso basmati e lascialo nell'acqua per circa 30 minuti, in modo che non si spezzi in cottura. Cuocilo in acqua salata con un coperchio a fiamma vivace per almeno 3 minuti; poi abbassa la fiamma, tienilo coperto e cuoci ancora per 10 minuti. Stendilo in un'ampia teglia per farlo raffreddare e condiscilo con le olive e i peperoncini a pezzetti, le carote a cubetti, i capperi sciacquati e qualche foglia di basilico. Usa il composto per riempire i pomodori e ripassali in forno a 170° per un paio di minuti. Servili tiepidi o freddi con la loro calotta e un filo d'olio.



Gazpacho con gamberi

Preparazione
25 minuti

Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

o pomodori a grappolo 250 g **o peperoni rossi** 250 g **o cetrioli** 150 g **o cipollotto** 100 g **o basilico o menta fresca** 1 rametto **o code di gambero** 120 g **o olio extravergine o sale o pepe**

Preparazione. Lava con cura i peperoni, tagliali in quattro parti eliminando i semi interni e poi riducili a pezzi più piccoli e versali in un contenitore stretto e alto. Pela i cetrioli tagliali a pezzetti e uniscili ai peperoni. Aggiungi quindi i pomodori e i cipollotti privati della parte verde che utilizzerai come guarnizione. Frulla con un mixer a immersione o un blender, emulsionando con olio extravergine versato a filo per ottenere una crema liscia. Regola sale e pepe. A parte sbollenta per 1 minuto al massimo le code di gambero e servile tiepide insieme al gazpacho. Decora con la parte verde del cipollotto a rondelle e fettine di pomodoro. Completa con un generoso giro d'olio a crudo.



Panzanella croccante

Preparazione
20 minuti

Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

o pomodori San Marzano 150 g **o pomodori cuore di bue** 150 g **o pomodori ciliegini** 150 g **o pane toscano** 300 g **o aceto bianco o cipolla rossa** 100 g **o basilico o olive taggiasche denocciolate** 25 g **o mozzarella** 100 g **o olio extravergine o sale o pepe**

Preparazione. Taglia il pane a cubetti irregolari eliminando parte della crosta. Tostali in una padella antiaderente calda con un filo d'olio per renderli croccanti, aggiungi 1 pizzico di sale. Taglia tutti i pomodori senza eliminare la loro acqua, che servirà ad ammorbidire il pane senza ammollarlo troppo. Riduci la cipolla fettine e se vuoi renderla più digeribile sbollentala 2 minuti in acqua salata e acidulata. Componi la panzanella unendo i cubetti di pane ai pomodori, aggiungi una spruzzata di aceto, la cipolla e le olive. Completa con abbondante olio extravergine e foglie di basilico fresco.

Voglia di Pomodoro



Quiche con formaggio

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

o **pasta brisé** 1 rotolo o **panna fresca** 300 ml o **uova** 4 o **formaggio grattugiato** 60 g o **pomodori San Marzano** 100 g o **pomodori costoluti** 100 g o **pomodori datterini** 100 g o **formaggio di capra** 150 g o **timo** o **maggiorana** 1 rametto o **sale** o **pepe**

Preparazione. Fodera una tortiera da 22 cm con la pasta brisè e la sua carta forno e fai dei forellini sul fondo con una forchetta. Frulla le uova con la panna e il formaggio grattugiato con un mixer, regola sale e pepe. Lava tutti i pomodori e tagliali a fette, poi sala leggermente e lascia asciugare su carta assorbente per 10 minuti, per eliminare l'acqua in eccesso. Distribuisci i pomodori sulla brisé, aggiungi il formaggio di capra a pezzetti e copri con il composto di uova, piegandi leggermente il bordo sul ripieno. Cuoci la tort in forno statico a 160° per 45-50 minuti fino a quando la quiche sarà rassodata e ben colorata. Decora con ciuffi di erbe aromatiche.



Pappa al pomodoro

 Preparazione 15 min+ rip

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

o **passata di pomodoro** 250 g o **cipolla ramata** 60 g o **aglio** 2 spicchi o **mollica di pane toscano raffermo** 180 g o **basilico** 1 mazzetto o **olio extravergine** o **zucchero** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Rosola a fiamma dolce in una casseruola bassa e larga la cipolla tagliata a rondelle sottili con un filo d'olio, poi aggiungi l'aglio spellato e fallo dorare. Versa la passata di pomodoro e cuoci a fiamma moderata per 35 minuti con il coperchio. Regola sale, pepe e aggiungi un pizzico di zucchero per eliminare l'acidità. Recupera la mollica del pane toscano raffermo eliminando la crosta con un coltello a sega, tagliala a fette irregolari e piuttosto sottili, quindi disponile in un contenitore, alternandole con la salsa di pomodoro, e lascia riposare almeno 30 minuti e poi frantuma tutto con una frusta o un cucchiaio di legno. Suddividi nei piatti e completa con un giro d'olio e decorando con foglie di basilico.







Una pasta irresistibile

Spaghetti risottati con San Marzano


Preparazione
20 minuti


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **spaghetti** 350 g
- **aglio** 2 spicchi
- **cipolla bionda** 100 g
- **pomodori San Marzano** 300 g
- **olio extravergine**
- **timo** 1 rametto
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la salsa di pomodoro fai appassire dolcemente la cipolla tritata con gli spicchi d'aglio in camicia in una padella con poco olio. Aggiungi quindi 200 g di pomodori e lasciali cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 20 minuti. Regola sale e pepe. Taglia i pomodori rimasti a listarelle e saltali velocemente in un'altra padella antiaderente ben calda con un filo d'olio, regola il sale e tieni da parte. Cuoci gli spaghetti solo per metà del tempo riportato sulla confezione in acqua bollente con poco sale e quindi prosegui la cottura in padella aggiungendo la salsa di pomodoro e l'acqua di cottura poca alla volta, come si fa per il risotto. Quando gli spaghetti saranno cotti aggiungi i filetti di pomodoro, qualche foglia di timo e servili ben caldi.



Voglia di Pomodoro

Insalata con mela rossa

 Preparazione 25 minuti  Cottura No

Fresca e colorata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pomodori San Marzano bio** 150 g
- **pomodori insalatari bio** 150 g
- **pomodori ramati bio** 150 g
- **pomodori ciliegini bio** 150 g
- **mele rosse** 2
- **mozzarella di bufala** 500 g
- **rucola** 100 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **pecorino romano** 50 g
- **pinoli** 20 g
- **olio extravergine** 120 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava accuratamente tutti i pomodori e tagliali a fette o spicchi, disponili quindi in un piatto, taglia le mele a fettine sottili e distribuiscile in modo irregolare insieme ai pomodori. Per il pesto, frulla con il mixer prima l'olio assieme ai pinoli, al grana e al pecorino grattugiati. Poi aggiungi la rucola e continua a frullare fino a ottenere un pesto moderatamente denso, regola sale e pepe. Unisci la mozzarella di bufala sul piatto, ricordandoti di toglierla dal frigorifero almeno 2 ore prima e condisci con il pesto di rucola.



Pollo al forno con ciliegini

Preparazione 20 minuti | Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fusi di pollo** 8
- **pomodorini ciliegia** 200 g
- **olive nere denocciolate** 40 g
- **capperi in salamoia** 15 g
- **timo** 2 rametti
- **aglio** 2 spicchi
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. In una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio extravergine, scotta i fusi di pollo fino a colorirli e a rendere la pelle croccante. Regola sale e pepe. Trasferiscili quindi in una pirofila da forno, aggiungi i pomodorini, le olive, i capperi sciacquati, l'aglio in camicia e i rametti di timo. Condisci con l'olio extravergine e cuoci nel forno ventilato a 180° per 25 minuti; se serve, versa un pochino d'acqua sul fondo della teglia in modo che il pollo non si bruci.



Torretta di cuore di bue e tonno

Preparazione 15 minuti | Cottura 7 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pomodori cuore di bue** 4 grandi
- **salsa tonnata** 120 g
- **tonno fresco** 250 g
- **capperi in salamoia** 15 g
- **cetrioli sott'aceto** 8
- **aneto** 1 rametto
- **olio extravergine** 50 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava i pomodori e tagliali a fette spesse circa 2 centimetri, condiscile con un filo d'olio, sale e pepe. Poi adagiale in uno scolapasta e lasciale sgocciolare per qualche minuto, in modo che perdano parte dell'acqua di vegetazione. Taglia il tonno a fettine sottili e condiscilo con olio, sale, pepe e aneto. Aggiungi i capperi e i cetriolini tritati alla salsa tonnata. Forma le torretta alternando le fette di pomodoro, uno strato di salsa tonnata e un paio di fettine di carpaccio di tonno. Servi con un giro d'olio.

Profumato alle erbe aromatiche

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Gnocco fritto al mix di aromi

Uno tira l'altro


Preparazione
20 min + riposo


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
∘ **farina 00** 600 g ∘ **lievito di birra fresco** 15 g ∘ **maggiorana, timo, rosmarino, origano** 1 mazzetto misto ∘ **olio di semi per friggere** ∘ **sale** 8 g ∘ **pepe**

Stempera il lievito con 350 ml d'acqua tiepida, poi uniscila alla farina tutta in una volta, aggiungi le erbe finemente tritate e lavora per 10 minuti con energia, fino a ottenere una massa omogenea.
Mettila in una ciotola, copri con un telo e fai lievitare in un luogo tiepido per almeno 1 ora. Stendi il composto sul piano infarinato col matterello a uno spessore di 3-4 mm, poi ritaglia tanti triangoli con una rotella tagliapasta.
Lascia lievitare di nuovo i triangoli per almeno 30 minuti e poi friggili in abbondante olio ben caldo a 180°. Salali e pepali generosamente e servili subito ben caldi.



Crêpes in verde con straccetti di pollo

 Preparazione 30 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

per le crêpes: ○ **farina 00** 120 g ○ **uova** 4 ○ **latte** 250 ml ○ **timo, maggiorana, rosmarino** 3 rametti ○ **prezzemolo** 40 g ○ **burro** ○ **sale**
per la farcia: ○ **petto di pollo** 200 g ○ **asparagi** 1 mazzetto ○ **granella di pistacchi** 20 g ○ **grana grattugiato** 50 g ○ **burro** 30 g ○ **besciamella** 100 g ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Per le crêpes, versa nel recipiente del frullatore a immersione tutti gli ingredienti e frulla. Cuoci il composto ottenendo 4 crespelle in un padellino ben caldo con pochissimo burro.
Taglia il pollo a striscioline e poi fallo saltare in una padella antiaderente ben calda per 3-4 minuti con pochissimo olio in modo da renderlo croccante, sala e pepa. Taglia le punte degli asparagi, tuffale per 3-4 minuti in acqua bollente salata, scolale e passale sotto acqua fredda, in modo che restino croccanti.
Stendi un velo di besciamella sulle crêpes, disponi sopra il pollo e gli asparagi, poi piegale a metà, disponile in una teglia, aggiungi il burro fuso, spolverizzale con il grana grattugiato e passale in forno già caldo a 170° per 12 minuti. Completa spolverizzando le crepes con la granella di pistacchi.



Cookies con gocce di cioccolato

 Preparazione 30 minuti + rip  Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER CIRCA 30 BISCOTTI

○ **farina 00** 300 g ○ **farina di mandorle** 100 g ○ **burro** 180 g ○ **zucchero** 200 g ○ **uova** 2 ○ **lievito vanigliato** 1 bustina ○ **gocce di cioccolato** 140 g ○ **menta** 1 ciuffo ○ **tè matcha in polvere** 1 cucchiaio ○ **sale**

Frulla nel mixer lo zucchero con le foglioline della menta, finché sarà ben verde. Monta in una ciotola il burro morbido con lo zucchero e 1 pizzico di sale finché sarà spumoso. Incorpora le uova, 1 alla volta, e amalgama poi gradualmente la farina, setacciata con il lievito e il tè in polvere.
Incorpora al composto prima la farina di mandorle, poi le gocce di cioccolato. Forma un panetto, mettilo in una ciotola, copri e fallo riposare al fresco per 20 minuti. Disponilo a cucchiaiate su una placca foderata di carta da forno, tenendole distanziate fra di loro.
Cuoci i biscotti in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti, in modo che non si scuriscano troppo. Fai intiepidire i biscotti, staccali e falli raffreddare completamente. Prosegui, cuocendo una placca per volta, fino a esaurirli. Lasciali raffreddare, poi conservali in scatole di latta, foderata con carta da forno, al fresco per circa una settimana.

8 tramezzini da amare!

Semplici e veloci da preparare accontentano sempre tutti perché sono eleganti, gustosi e leggeri. Se poi hanno la cupola, come quelli veneziani, sono ancora più buoni

ricette di Michela Sassi foto di Ciro Rota

1

Di segale alla barbabietola

 Preparazione 10 minuti
 Cottura No

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **barbabietole cottte** 2
- **avocado maturo** 1
- **yogurt greco** 125 g
- **formaggio caprino** 100 g
- **pane di segale** 8 fette
- **soncino**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pela le barbabietole, riducile a pezzetti e versale nel bicchiere del mixer. Aggiungi lo yogurt, un giro d'olio, sale, pepe e frulla per ottenere una crema. Taglia l'avocado a metà, elimina il nocciolo e pelalo. Riduci la polpa a fettine sottili. Spalma il caprino su metà delle fette di pane di segale, forma un secondo strato con la crema di barbabietole e copri con le fettine di avocado, infine decora con foglioline di soncino e chiudi con le fette di pane rimaste. Dividi i panini a triangolo per formare i tramezzini e poi sovrapponili due a due. Ferma con uno stecchino di legno.

Vegetariani e colorati
Trita 2 carote e 1 barbabietola. Trita separatamente foglie di basilico, di prezzemolo e di erba cipollina, mettile in 3 ciotoline diverse e condisci con olio, sale e pepe, poi aggiungi 100 g di formaggio fresco nelle erbe, 50 g nelle carote e 50 g nella barbabietola, mescola con cura per amalgamare. Taglia 4 fette di pane per tramezzini in triangoli e spalmali con le creme: di erbe, poi di carote e infine quella di barbabietola.



2

Veneziani al salmone

 Preparazione 15 minuti  Cottura No

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **robiola** 100 g
- **salmone selvaggio affumicato** 200 g
- **avocado maturo** 1
- **pancarrè integrale** 4 fette
- **semi di sesamo e di papavero**

Preparazione. Taglia a metà l'avocado, elimina il nocciolo centrale e pelalo, quindi riduci la polpa a fettine. Per ottenere i tradizionali tramezzini veneziani a cupola schiaccia le fette di pane con un mattarello e spruzzale con pochissima acqua. Spalma metà delle fette con uno strato sottile di robiola, aggiungi le fettine di avocado, adagiavi sopra quelle di salmone e termina con i semi di sesamo e di papavero facendo attenzione a concentrare gli ingredienti al centro del tramezzino. A questo punto, sovrapponi la seconda fetta di pane e premi sui bordi con le mani a cupola, cercando di farli aderire bene, infine taglia in diagonale.



3

Crudo e crescenza

 Preparazione 10 minuti  Cottura No

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **prosciutto crudo** 200 g
- **avocado** 1
- **crescenza** 100 g
- **pancarrè ai cereali** 8 fette
- **germogli misti**
- **rucola**
- **lattuga**

Preparazione. Apri a metà l'avocado, elimina il nocciolo centrale e pelalo, poi riduci la polpa a fettine. Spalma tutte le fette di pane con la crescenza, poi farcisci soltanto la metà con una foglia di lattuga, le fette di crudo, quelle di avocado, foglie di rucola e germogli,quindi copri con le fette di pane rimaste. Se ti piace, per presentare i tramezzini puoi avvolgerli con carta forno e poi legarli con spago da cucina.



4

A cupola con gamberi e rucola

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 4 minuti

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **gamberi sgusciati** 250 g
- **maionese** 4 cucchiai
- **pancarrè ai cereali** 4 fette
- **rucola**
- **erba cipollina**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Scotta i gamberi in acqua bollente per 2 minuti e tagliali nel senso della lunghezza. Taglia a pezzetti l'erba cipollina e versala in una ciotola con maionese, gamberi a pezzetti, sale e pepe, poi mescola. Lava la rucola, asciugala e tagliala a pezzetti. Per ottenere i tramezzini a cupola schiaccia le fette di pancarrè con un mattarello e spruzzale con poca acqua. Farcisci metà delle fette con il composto di maionese e gamberi e poi con la rucola, concentrando il ripieno al centro della fetta. Sovrapponi la seconda fetta e premi sui bordi con le mani a cupola, per farli aderire bene, infine ricava i triangoli. Raffredda in frigo prima di servire.



Roast beef e cipolle caramellate

 Preparazione 15 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **roast beef** 8 fette
- **senape in grani** 1 cucchiaio
- **cipolla bianca** 1
- **burro** 30 g
- **pancarrè** 8 fette
- **zucchero** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **cetriolini sott'aceto**
- **sale**

Preparazione. Taglia la cipolla a rondelle. Sciogli il burro in una padella antiaderente, unisci la cipolla e lasciala colorire. Bagna con 1 bicchiere d'acqua e fai ammorbidire a fiamma dolce. Versa lo zucchero, alza il fuoco per caramellare e spegni. Condisci il roast beef con olio e sale. Spalma la senape sul pane, aggiungi le fette di roast beef, poi i cetriolini a fettine e la cipolla caramellata. Chiudi con altro pane.

Con paté di olive
Spalma 4 fette di pane integrale con paté d'olive, unisci una foglia d'insalata, una fetta di pomodoro e le fette di roast beef. Chiudi con un'altra fetta di pane spalmata con 1 cucchiaino di maionese



Farciti con Praga

 Preparazione 15 minuti  Cottura No

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **prosciutto di Praga** 200 g
- **carciofini sott'olio** 100 g
- **pancarrè** 4 fette
- **senape dolce** 2 cucchiai
- **yogurt greco** 2 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola la senape e lo yogurt, poi insaporisci con sale, pepe e mescola per amalgamare.
Per ottenere i tramezzini a cupola per prima cosa schiaccia le fette di pancarrè con un mattarello e poi spruzzale con pochissima acqua. Spalma metà delle fette di pancarrè con la salsa preparata e poi forma un primo strato con i carciofini ben scolati dal loro olio di conserva, quindi copri con le fette di prosciutto di Praga; se sono troppo grandi tagliale a strisce. Fai attenzione a concentrare il ripieno al centro della fetta, lasciano libero un bordo tutt'intorno e poi chiudi con un'altra fetta di pancarrè schiacciando sui bordi con le mani a cupola per farli aderire, infine tagliali in diagonale in modo da ottenere 2 triangoli, con la famosa cupola.



7

Tramezzini con polpa di granchio


Preparazione
10 minuti


Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **polpa di granchio** 200 g
- **carote** 100 g
- **maionese** 60 g
- **uova** 2
- **pancarrè** 4 fette

Preparazione. Rassoda le uova per 8 minuti, pelale e tieni da parte. Pela le carote, passale con una grattugia a fori grandi e versale in una ciotola, unisci la polpa di granchio spezzettata, la maionese e mescola con cura per amalgamare gli ingredienti. Spalma metà delle fette con il composto preparato e decora con le uova sode a pezzetti. Copri con le fette di pane rimaste e taglia i tramezzini a triangolo.

Alla crema di surimi
Scongela 250 g di surimi e frullalo in un mixer con 40 g di burro a pezzetti, 160 g di caprino, olio d'oliva e maionese. Aggiungi erba cipollina tagliuzzata, sale, pepe e lavora con un cucchiaio di legno. Spalma la crema sul pane e forma i tramezzini.



8

Con friarielli e scamorza


Preparazione
15 minuti


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 TRAMEZZINI

- **friarielli** 800 g
- **scamorza affumicata** 4 fette
- **aglio** 1 spicchio
- **pancarrè ai cereali** 4 fette
- **olio extravergine**
- **peperoncino**
- **sale**
- **maionese o tabasco**

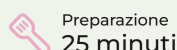
Preparazione. Pulisci i friarielli eliminando i gambi, sciacquali e asciugali. In un tegame con l'olio e il peperoncino fai colorire l'aglio. Unisci i friarielli pochi per volta, sala e cuoci col coperchio 5 minuti, scoperchia e cuoci per altri 5 minuti. Poi tritali. Schiaccia le fette di pancarrè con un matterello e spruzzale con poca acqua. Spalma metà delle fette con maionese o tabasco, unisci la scamorza e i friarielli avendo cura di concentrarli nel centro della fetta. Chiudi con un'altra fetta e premi sui bordi con le mani a cupola per farli aderire, taglia in diagonale per formare due triangoli.

Festa della mamma

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

Bignè salati con crudo e zucchine

Gusto cremoso


Preparazione
25 minuti


Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **bignè pronti** 12
- **prosciutto crudo** 300 g
- **formaggio spalmabile** 250 g
- **zucchine** 70 g
- **aceto balsamico** 1 cucchiaino
- **aneto** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Lavora il formaggio con l'aneto tritato, l'aceto balsamico, un pizzico di sale e pepe, quindi amalgama bene. Taglia le zucchine a rondelle sottilissime e falle saltare in padella per 3-4 minuti a fiamma viva con pochissimo olio, sale e pepe. **Taglia le calotte dei bignè** facendo attenzione a non rovinarli, poi disponi sul fondo della base di ciascuno un velo di crema di formaggio e aggiungi fettine di zucchine. **Disponi 2 fettine** di prosciutto crudo senza schiacciarle e unisci ancora un po' di formaggio. Completa con la parte superiore del bignè, senza premere troppo, e guarnisci con qualche ciuffetto di aneto.



Involtini di vitello con scamorza

Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

fettine di vitello 500 g ∘ **scamorza** 150 g ∘ **olive nere denocciolate** 30 g ∘ **pancetta tesa a fettine** 120 g ∘ **patate novelle** 300 g ∘ **carote** 200 g ∘ **cipollotti** 4 piccoli ∘ **mollica di pane** 150 g ∘ **olio extravergine** ∘ **rosmarino** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Stendi le fettine di carne sul tagliere e assottigliale con un batticarne. Farciscile con la scamorza a fettine, le olive spezzettate e un po' di mollica. **Arrotola la carne**, avvolgila con le fettine di pancetta e fissa gli involtini con gli stecchini. Rosolali in padella con un filo d'olio per 4-5 minuti finché saranno dorati, elimina gli stecchini e adagia gli involtini in una teglia. **Taglia intanto le patate** a fettine non troppo spesse, le carote a bastoncino e i cipollotti a metà, poi tuffa tutto in acqua bollente salata per 3-4 minuti, scolali e aggiungili nella teglia. Irrora con un filo d'olio, unisci ciuffetti di rosmarino e cuocili in forno già caldo a 180° per 15 minuti e servi.



Dolci auguri

Torta al cocco e frutti di bosco

Preparazione 30 min
Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

mirtilli e lamponi 400 g ∘ **farina 00** 180 g ∘ **cocco disidratato** 60 g + altro per decorare ∘ **zucchero** 160 g ∘ **latte di cocco** 100 ml ∘ **burro** 100 g ∘ **yogurt intero** 125 ml ∘ **uova** 3 ∘ **lievito vanigliato in polvere** 1 bustina da 16 g ∘ **gelatina per torte di frutta** 1 bustina ∘ **sale**

Monta in una ciotola il burro morbido con lo zucchero e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorpora le uova, uno per volta, mescolando bene. Unisci lo yogurt e la vaniglia, poi versa la farina setacciata con il lievito in 2-3 volte, alternandola con il latte di cocco e mescola con cura. Infine incorpora il cocco disidratato. **Versa il composto** in una teglia da crostata unta, oppure in uno stampo a cerniera da 24cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, e cuoci la torta in forno caldo a 180° per circa 45 minuti. **Sforna la torta** e lasciala raffreddare. Taglia via la superficie per livellarla, disponici sopra i frutti di bosco, cuoci la gelatina e spennellali, poi spolverizza i bordi con scaglie di cocco. Conservala al fresco e servila a temperatura ambiente, decorando con corolle di fiori eduli.

Per fare torte a forma di cuore prova lo stampo in silicone platinum di Silikomart. Dotato di una bordatura interna che conferisce al dolce una forma leggermente arrotondata.



Fritto misto di pesce

Il fritto che piace a tutti



Giovanni

Sapori mediterranei e dolcezze

 Preparazione 40 min

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI
- **gamberetti** 12 rossi
- **acciughe (alici)** 12
- **triglie** 4
- **merluzzetti** 4
- **cepole** 250 g
- **calamari** 350 g
- **semola** 250 g
- **sale fino**

PER FRIGGERE
- **olio di semi**

Per preparare il fritto misto di pesce come prima cosa occupati della pulizia dei pesci. Prendi le triglie sciacquale sotto l'acqua corrente e, utilizzando delle forbici, oppure con le mani, elimina la parte della pancia con le interiora. Sciacquale nuovamente e tienile da parte. Ripeti la stessa operazione per i merluzzetti e per le alici; le cepole invece andranno solo sciacquate. Passa ora ai calamari. Stacca il mantello dalla testa ed elimina la penna di cartilagine interna. Lava il mantello sotto l'acqua corrente ripulendolo dalle interiora. Fai una leggera incisione e tira via la pelle utilizzando un coltellino. Lava nuovamente i calamari sotto l'acqua, incidi poi le pinne per separarle dal mantello e taglia il resto ad anelli. Riprendi la parte dei tentacoli e utilizzando un coltello elimina la parte degli occhi; poi spingendo con le dita in fuori elimina anche il becco contenuto al centro dei tentacoli. Se i tentacoli dovessero essere troppo grandi puoi tagliarli a metà. Sciacqua anche i gamberi sotto l'acqua.

Quando tutti i pesci saranno puliti potrai passare alla frittura. Scalda abbondante olio di semi in un tegame, dovrà raggiungere una temperatura di 180-190°; misurala con un termometro da cucina. Nel frattempo versa la semola in un contenitore basso e largo. Quando l'olio sarà arrivato a temperatura, infarina completamente i merluzzetti. Elimina la semola in eccesso e immergili uno per volta nell'olio bollente. Infarina anche le triglie e friggi anche queste insieme ai merluzzetti. Aspetta 3-4 minuti e quando saranno ben dorati scolali e trasferiscili su un vassoio che avrai foderato con carta paglia.

Infarina anche i calamari, e utilizzando un colino elimina l'eccesso di farina scuotendolo. Friggi anche questi per pochi minuti fino a che saranno dorati e trasferiscili accanto agli altri pesci. Infarina poi le alici e togli l'eccesso di semola come appena fatto. Immergi anche queste nell'olio. Poi infarina anche le cepole e friggile insieme alle alici. Aspetta un paio di minuti e, quando saranno ben dorate scola anche queste e trasferiscile sopra il vassoio con la carta paglia.

Ora occupati dei gamberi. Passali nella semola e immergili nell'olio caldo. Aspetta circa 1 minuto e quando saranno dorati scola anche questi, trasferiscili sul vassoio insieme agli altri pesci. Decora con spicchi di limone e servi il fritto di mare misto ancora caldo.



8 polpette wow!

Piatto popolare per eccellenza, nato dalla necessità di riutilizzare le parti meno nobili di carni e verdure o di riciclare avanzi di pane e di cucina in genere, sono diventate una delle preparazioni più golose

ricette di Francesco Parravicini e Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano

1

Di melanzane alla pizzaiola

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **melanzane viola** 600 g
- **uova** 2
- **formaggio grattugiato** 100 g
- **pangrattato** 100 g
- **polpa di pomodoro** 300 g
- **mozzarella** 150 g
- **cipolla** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **farina**
- **zucchero**
- **basilico**
- **olio di semi di arachidi**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Bucherella le melanzane e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 90 minuti, girandole spesso. Rosola a fuoco basso per 3-4 minuti la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio. Aggiungi il pomodoro, un pizzico di zucchero e cuoci per circa 30 minuti, infine regola sale e pepe. Dividi a metà le melanzane, ricava la polpa e strizzala bene. Frullala con lo spicchio d'aglio, poi incorpora le uova, il formaggio, il pangrattato, sale, pepe, il basilico tritato. Con le mani inumidite, forma tante polpettine grandi come noci, passale nella farina e friggile in olio di semi ben caldo per 5-6 minuti, finché saranno dorate. Scolale su carta assorbente da cucina, spolverizzale con un pizzico di sale e trasferiscile nella padella con il sugo, poi falle insaporire per 3-4 minuti, coprile con fette di mozzarella e servi.



2

Di pane, cacio e ova

Preparazione 20 min+rip
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ricotta di pecora** 300 g
- **mollica di pane raffermo** 200 g
- **pecorino romano grattugiato** 150 g
- **uova** 4 ○ **aglio** mezzo spicchio
- **maggiorana fresca** 1 ciuffo
- **farina** ○ **latte** ○ **noce moscata** ○ **burro**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Spezzetta la mollica e falla ammorbidire in una ciotola con poco latte. Nel frattempo, versa in una ciotola la ricotta, il pecorino romano, il pane sgocciolato e leggermente strizzato, la maggiorana tritata insieme con l'aglio, sale, pepe e amalgama bene gli ingredienti. Con le mani inumidite dividi in composto in tante polpette poco più grandi di una noce e passale nella farina, scuotendole per eliminare l'eccesso. Scalda in una padella ampia 20 g di burro e un filo d'olio, unisci le polpette e cuocile a fiamma media, mescolando di tanto in tanto, finché saranno dorate in modo uniforme. Servile subito ben calde con salsine a piacere.



3

Mini burger di fagioli borlotti

Preparazione 25 min+rip
Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **cipolla** 1 ○ **carote** 2 ○ **zucchine** 2 ○ **peperoni** 2 ○ **borlotti** 200 g cotti ○ **farina** ○ **capperi** 1 cucchiaio ○ **olive** 1 cucchiaio ○ **aglio** 1 spicchio ○ **cumino** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Cuoci i peperoni in forno a 180° per 40 minuti, girandoli più volte, mettili in un sacchetto di carta, chiudi e lascia intiepidire. Spellali e puliscili poi tagliali a pezzettini. Pulisci e trita cipolla, carote, zucchine e falli saltare in una padella con poco olio per 5 minuti mescolando spesso. Frulla i borlotti con lo spicchio d'aglio, metà delle verdure cotte, sale e un pizzico di cumino. Trasferisci tutto in una ciotola, aggiungi le verdure rimaste a pezzetti piccoli, sala, pepa e mescola bene. Con il composto forma tanti mini burger di circa 5 cm di diametro, passali nella farina, spennellali con poco olio, disponili sulla placca foderata con carta forno e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, girandoli a metà cottura, finché sono dorati. Servili con insalatine miste e ricotta.



4

Di quinoa con il bacon

Preparazione 25 minuti
Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **quinoa** 200 g ○ **scalogno** 1 ○ **uova** 2 ○ **Grana Padano Dop** 80 g ○ **bacon** 100 g ○ **zucchina** 1 ○ **farina 00** ○ **prezzemolo** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sciacqua la quinoa e cuocila in acqua bollente salata per 15 minuti, scolala e mettila in una ciotola. Trita lo scalogno e fallo appassire a fiamma bassa con un filo d'olio, 2-3 cucchiai d'acqua e sale per 10 minuti, uniscine metà alla quinoa assieme all'uovo. Intanto, taglia a dadini la zucchina e versali nella padella con lo scalogno rimasto. Cuoci a fiamma bassa per 10 minuti. Aggiungi il bacon a pezzetti e cuoci ancora per 5 minuti. Regola sale, pepe e unisci il prezzemolo. Mescola, poi forma le polpettine. Scalda bene la piastra e cuocile 4 minuti per parte, finché saranno dorate. Servi con insalate.



5

Mini tortini di tonno e ceci con timo e basilico

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tonno sott'olio** 300 g sgocciolato
- **ceci già cotti** 240 g
- **uova** 3
- **formaggio grattugiato** 100 g
- **cipollotto** 1
- **basilico** 1 mazzetto
- **timo** 3-4 rametti
- **farina**
- **pangrattato**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Trita nel mixer i ceci sgocciolati con il tonno sott'olio ben sgocciolato. Aggiungi 2 uova, 100 g di formaggio grattugiato, le foglie di basilico e quelle del timo e la parte bianca del cipollotto tritati insieme. Con le mani inumidite, forma tante polpettine schiacciate e passale prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Friggile in abbondante olio di semi di arachidi bollente e sgocciolale su fogli di carta assorbente da cucina. Servile con insalata mista di stagione o verdure al vapore, salsa di pomodoro piccante o maionese ai capperi.



6

Boulettes di pollo al limone e menta

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di pollo macinata** 500 g
- **uova** 3
- **pecorino romano grattugiato** 100 g
- **mollica di pane raffermo** 80 g
- **limone non trattato** 1
- **noce moscata**
- **latte**
- **farina 00**
- **menta** 1 mazzetto
- **aglio** 1 spicchio
- **olio di semi**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Lascia la mollica a bagno in poco latte per 10 minuti. Versa la carne macinata in una ciotola con la mollica strizzata, le uova sbattute, il pecorino, le foglie di menta tritate con l'aglio, abbondante noce moscata grattugiata, sale e pepe, poi mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani inumidite, preleva una porzione di carne grande come una noce, passala nella farina e procedi fino a esaurire il composto. Scalda abbondante olio in una padella ampia e friggi le polpette, poche per volta, a fuoco medio circa 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti fuori e cotte all'interno. Sgocciolale man mano su fogli di carta assorbente da cucina sovrapposti e servile calde o tiepide con cudité di verdure.

Con ULIVETO ti MANTIENI GIOVANE perché ricca di CALCIO per ossa sane e forti

Uliveto, per il suo contenuto di calcio altamente assimilabile, contribuisce a mantenere le ossa sane e forti, fondamentali per mantenersi giovani



Mantenersi giovani resistendo all'inesorabile sopravanzare dell'età? Si può fare ma si devono mettere in campo tante strategie. Una di queste è la scelta di un'acqua capace di aiutarci nell'impresa. Uliveto, di cui il Ministero della Salute ha già riconosciuto l'utilità nel partecipare "all'integrazione del calcio" come contrasto all'osteoporosi, possiede le caratteristiche per schierarsi al nostro fianco. Ovviamente da sola non basta. Il segreto per non arrendersi al peso degli anni è adottare stili di vita corretti, necessari nel loro insieme per contribuire al nostro benessere, sinonimo di anti-vecchiaia.

Ecco quattro semplici ma importanti contromisure per non lasciarsi sopraffare dall'incedere degli anni. Al primo posto, come sempre, l'attività fisica, "allenatrice" ideale delle ossa. È molto importante poi seguire un'alimentazione equilibrata, composta dai nutrienti fondamentali e povera di eccessi. L'esposizione al sole resta un ingrediente necessario se preso a piccole dosi e nelle ore giuste. E infine c'è l'acqua Uliveto, ricca di un buon livello di calcio.

Ma attenzione: l'assorbimento di questo indispensabile minerale ha le sue regole. Uliveto ha una concentrazione di calcio pari a circa 200 mg/litro. Studi scientifici pubblicati su riviste internazionali confermano che, a pari quantità di acqua bevuta, concentrazioni più elevate di calcio non ne comportano un assorbimento proporzionalmente maggiore *(Böhmer H., Müller H. e Resch KL - Osteoporosis International 2000 - Bacciottini L. e coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - Brun Lucas R. e coll. Molecular Food Research 2014)*. Con i suoi circa 200 milligrammi per litro, altamente assimilabili, **Uliveto può dunque contribuire al raggiungimento della quota giornaliera di calcio raccomandata per fornire protezione alle ossa in ogni età.**

È dunque il calcio il costruttore di ossa forti e resistenti, uno degli "amici" sui quali contare per rispondere con vigore all'attacco degli anni. Teniamo conto che nella seconda metà della vita il fabbisogno di questo minerale aumenta, passando da 800 a 1.200 mg al giorno, e che per raggiungere la quota giornaliera di calcio raccomandata occorre non solo assumere quotidianamente un'acqua con calcio altamente biodisponibile ma introdurre questo prezioso minerale anche attraverso altre fonti alimentari come tutti i latticini (latte, yogurt e formaggi) ed alcune verdure a foglia verde.

È importante sapere che l'indebolimento delle ossa e la progressione dell'osteoporosi sono un'insidia silenziosa, di cui la gran parte della popolazione, donne e uomini, non ne è consapevole. Eppure i numeri parlano chiaro. Appena la metà delle donne affette sa di esserlo. Come i piccoli devono bere latte per essere fortificati dal calcio, così i "grandi" dovrebbero bere un'acqua calcica che, in quanto acqua minerale, ha un ulteriore vantaggio. È priva di calorie.



"La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa".
Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019).

FIRMO ONLUS
FONDAZIONE ITALIANA RICERCA SULLE MALATTIE DELL'OSSO

ACQUA DELLA SALUTE
ACQUA MINERALE NATURALE
ULIVETO
Aiuta la digestione



7

Frittelle di baccalà e patate al prezzemolo

 Preparazione 30 minuti  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **baccalà dissalato** 350 g
- **patate** 350 g
- **vino bianco** 100 ml
- **cipolla dorata** 1
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **farina 00**
- **paprika dolce**
- **olio di semi di arachidi**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lessa le patate in acqua bollente per circa 30 minuti, poi sbucciale e schiacciale. Sciacqua bene il baccalà, elimina le lische e taglialo a pezzi. Mettili in una padella e cuocili con la cipolla tritata, il vino e un filo d'olio extravergine per circa 5 minuti. Quando inizia a disfarsi, spegni il fuoco, lascia intiepidire e frulla tutto nel mixer. Mescola il purè di baccalà con le patate, il prezzemolo tritato e mezzo cucchiaino di paprika e regola di sale. Prepara delle polpette rotonde con il composto e passale nella farina. Friggi le polpette in abbondante olio di semi ben caldo, finché saranno dorate in modo uniforme, poi scolale su carta assorbente da cucina. Servile subito calde con salsine come ketchup, maionese o salsa tartara.



8

Polpette di manzo all'aceto balsamico

 Preparazione 15 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di manzo macinata** 450 g
- **mortadella** 150 g
- **uova** 2
- **pancarrè** 2 fette
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **aglio** 1 spicchio
- **aceto balsamico** 100 ml
- **noce moscata**
- **farina 00**
- **brodo vegetale** 100 ml
- **burro** 10 g
- **zucchero** 1/2 cucchiaino
- **olio extravergine**
- **vino bianco**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Trita la mortadella e mescolala in una ciotola con la polpa macinata, il pancarrè bagnato nel vino e strizzata, il formaggio, le uova, l'aglio tritato, sale, pepe e noce moscata. Forma con il composto tante polpettine grandi come una noce e rosolale in una padella ampia con il burro e un filo d'olio finché saranno dorate. Sfuma con l'aceto balsamico, unisci di zucchero e lascia evaporare. Bagna con il brodo vegetale bollente e fai addensare leggermente il sugo. Servi con purè e fagiolini o altre verdure di stagione. Se preferisci, puoi preparare le polpette con carne di pollo macinata al posto del manzo e prosciutto cotto al posto della mortadella.

Summer on Fire
chi ci piglia, ci griglia
Martini Autore di Sapori

QUEST'ESTATE HAI GIÀ SCRITTO "T'AMO" SULLA GRIGLIA?

Con la **linea Summer on Fire** hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature. **Arrosticini, mini filetti, maxi-hamburger, bombette e tomahawk: se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli!**



TORNA IL CONCORSO CHE PRENDE TUTTI PER LA GRIGLIA!

DAL 17 APRILE AL 31 AGOSTO acquista uno dei prodotti Summer on Fire e invia il numero di scontrino e il codice RT che trovi sul documento d'acquisto. Puoi scegliere di partecipare via sms al numero +394390003450 o collegandoti al sito summeronfire.it.



IN PALIO 15 E-BIKE ALPINA A1 ALFA.

Trovi il regolamento completo su **summeronfire.it**

Montepremi € 18.995,85 (iva esclusa)

Pranzo in campagna

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano
e Francesca Ariatta

Millefoglie di carasau e verdure di stagione

 Preparazione 25 minuti  Cottura 20 minuti

Facile e veloce

INGREDIENTI PER 4
- **pane carasau** 200 g
- **besciamella** 150 g
- **pomodorini rossi e gialli** 300 g
- **cipollotto** 100 g
- **zucchine** 150 g
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **olio extravergine** 30 g
- **basilico**
- **sale**
- **pepe**

Prepara le verdure taglia le zucchine a cubetti e poi saltale in una padella calda con un filo d'olio per 3 minuti, lasciandole croccanti. Pulisci il cipollotto, taglialo a metà e scottalo in acqua salata per pochi minuti. Lava i pomodorini e tagliali a metà, regola sale e pepe.
Stendi un velo di besciamella sul fondo di una teglia di ceramica da forno e poi stendi un primo strato di pane carasau, bagnalo leggermente con acqua tiepida e distribuisci uno strato di verdure, forma un altro strato di besciamella e prosegui alternando il pane carasau alle verdure e alla besciamella fino a riempire la teglia.
Sull'ultimo strato versa una generosa spolverata di formaggio grattugiato e cuoci in forno ventilato a 180° per 15 minuti fino a quando la millefoglie avrà un colore dorato.





Quiche primaverile con asparagi e pomodorini

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

○ **pasta brisé** 1 confezione ○ **uova** 4 ○ **Grana Padano Dop** g 70 ○ **asparagi** 2 mazzi ○ **pomodorini rossi e gialli** 50 g ○ **panna fresca** 500 g ○ **pisellini** 20 g ○ **pistacchi** 15 g ○ **basilico viola** ○ **erbe aromatiche** ○ **sale** ○ **pepe**

Pulisci gli asparagi eliminando l'ultima parte dei gambi e passa il resto con un pelapatate, quindi scotta gli asparagi per 3 minuti in acqua bollente salata. Tieni da parte le punte per guarnire e poi affetta finemente i gambi. Stendi sul fondo di una tortiera la pasta brisé con la sua carta e adagia i gambi di asparagi sul fondo.
In una ciotola a parte unisci uova, panna e 50 g di formaggio grattugiato, poi frulla col mixer e regola sale e pepe.
Versa il composto di uova nella tortiera, spolverizza con il formaggio rimasto e cuoci nel forno preriscaldato a 170° per 35 minuti, fino a quando la quiche sarà cotta e ben colorata. Poi lasciala intiepidire almeno un'ora fuori dal forno.
Sbollenta i pisellini, taglia a fettine i pomodorini e spezzetta i pistacchi. Decora la superficie della quiche con pisellini, punte d'asparagi, pomodorini, pistacchi, erbe aromatiche, scaglie di formaggio e pepe.



Torta soffice con le fragole

 Preparazione 30 minuti  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

○ **uova** 6 a temperatura ambiente ○ **zucchero semolato** 220 g ○ **farina 00** 180 g ○ **burro** 40 g ○ **lievito per dolci** 1 bustina ○ **granella di nocciole** 30 g ○ **fragole** 2 vaschette
Per la ghiaccia: ○ **albumi** 2 ○ **zucchero a velo** 130 g

Monta le uova con lo zucchero in una piccola planetaria o con le fruste elettriche, quando saranno chiare e spumose aggiungi a filo il burro sciolto ma non caldo e da ultimo incorpora la farina e il lievito mescolando dal basso verso l'alto con una spatola per non smontarle.
Versa l'impasto in una tortiera da 24 centimetri coperta con carta forno. Riduci le fragole a spicchi e spolverizzale leggermente con la farina. Poi distribuiscile sulla torta. Cuoci in forno statico a 165° per 35 minuti senza aprire il forno durante la cottura.
Lascia raffreddare completamente la torta fuori dal forno in modo che si asciughi. A parte, prepara la ghiaccia mescolando gli albumi con lo zucchero a velo e decora la superficie della torta, aggiungi le fragole a spicchi e decora il bordo con la granella di nocciole.

1

Muffin di uova con spinacini e robiola

Preparazione 20 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8
- **spinacini** 150 g
- **robiola** 120 g
- **aglio** 1 spicchio
- **panna fresca** 60 g
- **Grana Padano Dop grattugiato** 50 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sbatti le uova in una ciotola con una frusta a mano, aggiungi il formaggio grattugiato e la panna semi montata, che renderà i muffin più morbidi. Regola sale, pepe e quindi distribuisci il composto di uova negli stampi da muffin. Cuoci in forno a 160° per circa 15 minuti, fino a quando si saranno gonfiati. A parte, lava con cura gli spinacini e poi lessali per pochi minuti in acqua bollente salata. Trasferiscili in una padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio in camicia e saltali velocemente per insaporirli. Completa i muffin con un nido di spinacini e una cucchiaiata di robiola.

Con caponata di verdure
Sbatti 8 uova con sale e pepe, poi aggiungi 50 g di formaggio grattugiato, 350 g di caponata pronta, una manciata di pinoli e mescola con cura per amalgamare. Ungi gli stampi da muffin con un filo d'olio e distribuisci all'interno il composto di uova. Cuoci in forno a 160° per 15 minuti. Lascia intiepidire, sforma i muffin e servili.



8 frittate

Veloci, economiche e gustose. Un classico della cucina da reinventare con verdure di tutti i colori

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano



2

Al forno con bietole rosse e formaggio

Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8 ◦ **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g ◦ **bietole a costa rossa** 150 g ◦ **ricotta di capra** 100 g ◦ **timo** 2 rametti ◦ **burro** 20 g ◦ **olio extravergine** ◦ **peperoncino in polvere** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Pulisci le bietole eliminando la parte finale del gambo, lavale 2 volte in acqua fredda e cuocile 5 minuti in padella con un filo d'olio e poca acqua e lascia intiepidire. Sbatti le uova in una ciotola, unisci il formaggio grattugiato, il timo, il burro sciolto, regola sale, pepe e, se ti piace, il peperoncino. Ungi una teglia da forno di ceramica, versa il composto di uova, le bietole e infine distribuisci dei ciuffi di ricotta. Cuoci in forno statico a 180° per circa 14 minuti. Poi decora con i gambi delle bietole, foglioline di timo e servi.

Al forno con pomodorini
Sbatti 7 albumi con 80 g di latte, 80 g di panna, erbe aromatiche, sale e pepe. Ungi una teglia con una noce di burro, versa il composto di albumi e poi unisci 4 tuorli sbattuti. Adagia in una placca 20 pomodorini e spolverizza con olio, zucchero e sale. Inforna la frittata e i pomodori a 140° per 25 minuti. Poi togli la frittata, alza il forno a 180° e cuoci i pomodori per 5 minuti. Usali per decorare la frittata.



3

Rotolo di verdure e frutta secca

Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8 ◦ **farina 00** 40 g
- **latte** 100 g ◦ **zucchine** 150 g
- **pomodori secchi** 60 g
- **mandorle e noci** 30 g
- **formaggio spalmabile**
- **olio di semi** 1 cucchiaio
- **rucola** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. In una ciotola sbatti le uova insieme alla farina e al latte con una frusta, poi regola sale e pepe. Spunta le zucchine e tagliale a rondelle sottili. In una padella antiaderente ben calda e unta con l'olio di semi versa un mestolino di composto, quanto basta per formare uno spessore di 3-4 mm, unisci le zucchine e fai rapprendere fino a quando si sarà formata una crosticina, gira la frittatina e cuocila dall'altro lato. Lasciala intiepidire, quindi spalma il formaggio su tutta la superficie, poi distribuisci la rucola, i pomodori secchi ridotti a striscioline e la frutta secca tagliata grossolanamente. Arrotola la frittata con delicatezza senza stringere troppo. Servi il rotolo a temperatura ambiente tagliato a fette spesse.



4

Farina di ceci e curcuma

Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8
- **panna fresca** 50 g
- **farina di ceci** 100 g
- **curcuma** 2 cucchiaini
- **olio di semi** 50 g
- **rosmarino** 1 rametto
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Unisci in un contenitore stretto e alto uova, panna, farina di ceci, olio e curcuma, quindi frulla il tutto con un mixer in modo da non formare grumi, aggiungi il rosmarino tritato e regola sale e pepe. Versa il composto, un mestolo alla volta, in una padella antiaderente molto calda e distribuiscilo bene. Poi abbassa il fuoco e cuoci fino a quando si forma una crosticina all'esterno, a questo punto gira e completa la cottura dall'altro lato. Servi subito.



5 Di pasta con piselli e cipolle

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8
- **spaghetti** 200 g
- **piselli** 100 g
- **cipolla rossa** 60 g
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Cuoci gli spaghetti in acqua bollente salata. Scolali ben al dente, aggiungi un filo d'olio e lasciali raffreddare. Taglia la cipolla a filetti e saltala per pochi minuti in padella con un giro d'olio, sale e pepe. Sbollenta i piselli per 3 minuti circa. Sbatti le uova in una ciotola e aggiungi il formaggio grattugiato. Versa sul fondo di una teglia un filo d'olio, poi disponi la carta forno, quindi unisci gli spaghetti, le uova, i piselli e infine le cipolle. Cuoci nel forno a 180° per 15 minuti circa, fino a quando le uova si saranno ben rassodate e si sarà formata una crosticina croccante.

Alla napoletana
Prepara un sugo con pomodoro e basilico, cuoci 250 g di spaghetti. Condiscili col sugo e fai intiepidire. Intanto sbatti 4 uova, unisci 50 g di formaggio grattugiato, 50 g di latte, sale, pepe e mescola con cura. Versa il composto sugli spaghetti e mescola. Scalda un giro d'olio in un'ampia padella, unisci la pasta e cuoci per 10 minuti coperto, quindi capovolgi la frittata e cuoci per altri 10 minuti senza coperchio.



6 Con zucchine, peperoni e spinaci

 Preparazione 25 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8
- **spinaci** 100 g
- **zucchine** 150 g
- **peperoni rossi** 100 g
- **porro** 50 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua i peperoni e riducili a fettine molto sottili con l'aiuto di una mandolina, poi salali leggermente. Recupera le foglie degli spinaci e sbollentale in acqua salata per 2 minuti, quindi strizzale con cura. Taglia le zucchine a rondelle e saltale per pochi minuti in padella con un filo d'olio per insaporirle, avendo cura di lasciarle croccanti. Riduci a filetti la parte bianca del porro e lascialo appassire in una padella con poco olio. In una ciotola, sbatti le uova con il formaggio grattugiato, unisci le verdure e versa tutto in un'altra padella antiaderente ben calda con un filo d'olio. Lascia rapprendere la frittata a fiamma dolce e, quando si forma una bella crosticina, voltala aiutandoti con un piatto, e fai cuocere anche dall'altro lato.



7

Wrap con soncino, feta e fiori di zucca

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **latte fresco** 300 g
- **uova** 6
- **farina 00** 150 g
- **prezzemolo** 100 g
- **soncino** 60 g
- **feta** 140 g
- **fiori di zucca** 10-12
- **olio di semi di mais** 300 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola capace il latte, le uova, la farina e le foglie di prezzemolo tritato grossolanamente e poi frulla con un mixer per ottenere un composto liscio e di colore omogeneo. Versane un paio di mestoli alla volta in una padella antiaderente ben calda e lascia cuocere sui due i lati, come si fa con le crespelle. Prosegui fino a terminare il composto e lascia raffreddare su un piano. A parte pulisci i fiori di zucca eliminando il pistillo centrale e friggili nell'olio di mais a 120° in modo da renderli croccanti senza bruciarli. Distribuisci al centro delle crespelle il soncino, la feta a cubetti, i fiori di zucca fritti, richiudi le crespelle e fissa con spago da cucina.



8

Kaiserschmarrn dolce austriaco

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova bio** 5
- **farina 00** 60 g
- **latte** 120 g
- **zucchero** 65 g
- **rum** 25 g
- **vanillina** 1 bustina
- **confettura ai frutti di bosco** 70 g
- **burro** 20 g
- **zucchero a velo**

Preparazione. Sbatti le uova in una ciotola versando la farina poco alla volta in modo che non si formino grumi. Poi stempera con il latte e solo alla fine aggiungi la vanillina, il rum e lo zucchero. In una padella a parte sciogli il burro a fiamma dolce e poi unisci il composto di uova poco alla volta, mescolando continuamente perché si rapprenda in modo uniforme. Lascia intiepidire la frittata dolce, quindi riducila a pezzi irregolari e servila assieme alla confettura di frutti di bosco e zucchero a velo.

PontediLegno-Tonale vacanze golose

Al confine tra Lombardia e Trentino per scoprire i prodotti locali e lanciarsi in bici o a piedi alla scoperta di panorami mozzafiato. E conquistare le cime dell'Adamello e della Presanella

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Ph.: Mauro Mariotti

La magia della primavera nel cuore delle Alpi

Racchiuso tra la lombarda Valle Camonica e la trentina Val di Sole, il comprensorio Pontedilegno-Tonale durante la stagione sciistica è preso d'assalto dagli appassionati. Ma la primavera, quando la neve si dirada e lascia spazio ai prati fioriti, è un invito irresistibile a passeggiare attraverso panorami mozzafiato e fitti boschi verdi. Non per niente siamo all'interno di due parchi naturali: Stelvio e il Parco dell'Adamello luoghi ideali per il trekking. Trasportati dagli impianti di risalita (alcuni sono in funzione tutto l'anno) ci troviamo faccia a faccia con i massicci dell'Adamello e della Presanella. Poi, quando il sole tramonta scendiamo a Ponte di Legno, vivace paese di montagna animato da ristoranti, locande e osterie che tentano i golosi con piatti locali ricchi di gusto, come la polenta con lo "strinù", la salamella locale, i "calsù", ravioli di pasta fresca e gli "gnoc de la cua", pasta fresca profumata dalle erbe di montagna.



Sapori autentici e genuini

Dall'incontro tra Lombardia e Trentino nascono sapori autentici e genuini, espressione perfetta di un territorio dal carattere deciso. Primi fra tutti i formaggi di malga, come il Case di Viso prodotto durante l'estate con il latte delle mucche in alpeggio, le formaggelle della Valle Camonica; e poi il fatulì, formaggio di capra dell'Adamello, e il casolet, cacio di montagna della Val di Sole. In valle si produce anche la carne salada di manzo cruda e insaporita dalle spezie: aglio, salvia, bucce di limone, alloro, bacche di ginepro, aglio e pepe, mentre in Valle Camonica preferiscono la carne di cavallo. Entrambe si sposano benissimo con i vini locali, come Merlot e Marzemino della Valle Camonica e Teroldego del Trentino.



Emozioni su due ruote

Con la bella stagione la zona accoglie gli sportivi con tante sfide: dalla mountain bike al rafting sul fiume Noce, alle escursioni. Chi ama la bici da strada, può cimentarsi col Passo Tonale, e i passi Gavia (a sinistra) e Mortirolo, salite epiche del Giro d'Italia. Ci sono poi tracciati che solcano i boschi e 500 km di sterrato tra alpeggi e trincee della Prima guerra mondiale. Chi viaggia con i bimbi apprezzerà la ciclabile che parte da Ponte di Legno e i Kids Bike Park dove i piccoli affrontano le loro prime prove su due ruote seguiti dallo sguardo attento dei maestri.



Ph.: Mauro Mariotti

Da non perdere!

Dove dormire

LA TORRETTA HOTEL & WELLNESS, PASSO DEL TONALE
Nella foto una delle eleganti suite dell'albergo che si trova in prossimità dai tracciati di bike e trekking. Molto accurati i servizi: vasta area wellness e ristorante con piatti tipici.

HOTEL CRISTALLO, PONTE DI LEGNO Elegante e raffinata costruzione su tre livelli affacciata sullo spettacolare Gruppo del Castellaccio con terrazza panoramica e Centro Benessere.





Dove mangiare

Rifugio Capanna Valbione a 1.510 metri di quota nel Parco Adamello proprio in riva a un laghetto (foto). Al piano superiore c'è il ristorante e sotto la pizzeria e il self service. Nel laghetto è possibile fare pesca sportiva. Si raggiunge in seggiovia o con una passeggiata di 3 km.

Ristorante S. Marco Ponte di Legno
Nelle sue sale accoglienti si gustano i sapori di montagna interpretati da chef Marco Bezzi, come il cosciotto cotto a bassa temperatura.



Ph.: Mauro Mariotti

Concerti sull'acqua

Appuntamento tra luglio e agosto al Lago di Valbiolo al Passo Tonale, per il Water Music Festival, rassegna nata per sottolineare la necessità di salvaguardare l'acqua con comportamenti consapevoli. Sullo sfondo della Presanella tutti gli anni si tengono seguitissimi concerti dove gli artisti si esibiscono davanti al lago e una piattaforma a filo d'acqua, collegata a riva da una passerella galleggiante, rende possibile camminare a pelo d'acqua. Un'esperienza unica!



GialloZafferano

La cucina nelle tue mani
con nuove idee tutte da scoprire!





EDIZIONE DIGITALE INCLUSA!

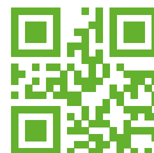
SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI:

- **2 anni**
  24 NUMERI
  SCONTO **30%**
  SOLO €24,90
  ANZICHÉ € ~~36,00~~
  + € 1,80 di spese di spedizione per un totale di € 26,70

- **1 anno**
  12 NUMERI
  SCONTO **25%**
  SOLO €13,50
  ANZICHÉ € ~~18,00~~
  + € 1,20 di spese di spedizione per un totale di € 14,70

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/gz2023



Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.



Priè Blanc

Prodotto alle pendici del Monte Bianco, in uno dei vigneti più alti d'Europa



a cura di Luca Roffi

Il Priè Blanc è un vitigno a bacca bianca autoctono della zona di Morgex e La Salle in Valle d'Aosta, dove viene coltivato tra i 900 e i 1250 metri di dislivello, che ne fanno uno dei vigneti più alti in Europa. La sua origine è incerta. Proviene probabilmente dalla Savoia o dal Vallese, anche se altre fonti lo fanno risalire all'epoca dei romani. Spicca per la sua capacità di adattarsi a condizioni climatiche proibitive, aiutato da un ciclo vegetativo molto breve che lo mette in parte al sicuro dalle gelate primaverili tardive e da quelle autunnali. Una delle caratteristiche principali è la spiccata acidità che, oltre alla sua versione ferma, lo rende particolarmente vocato alla spumantizzazione e all'appassimento, cui si aggiunge l'ice wine (vino ottenuto da uva congelata, vendemmiata in inverno). Le sue caratteristiche distintive sono un colore paglierino con riflessi verdolini, un delicato profumo d'erbe di montagna e fieno, una buona acidità e mineralità, che lo rendono ideale per un aperitivo o per completare delicati piatti di pesce.



Spaghetti alle vongole

Preparazione
25 min+ rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
Pulisci 1 kg di vongole veraci, scartando quelle rotte, e battile sopra un piano per eliminare la sabbia. Lasciale ammollo in acqua e sale per almeno 2 ore. Sciacquale e tuffale in un tegame con olio extravergine e 1 spicchio d'aglio, metti il coperchio e aspetta 2 minuti che si aprano. A questo punto, filtra il loro sugo con un colino. Cuoci 320 g di spaghetti per metà del tempo indicato sulla confezione. Poi versali in una padella con il sugo delle vongole e cuocili, versando la loro acqua di cottura poca alla volta. Quando saranno cotti unisci le vongole, abbondante prezzemolo tritato e salta per 1 minuto.

CON POMODORI PACHINO
Dopo aver aperto le vongole sul fuoco, taglia a metà 400 g di pomodori Pachino e saltali in padella con un giro d'olio e 2 spicchi d'aglio. Uniscili agli spaghetti a fine cottura assieme alle vongole e al prezzemolo tritato.

Hai provato i Würstel Specialità?

Solo carne di coscia di suino in 4 varianti diverse



5 minuti ed è pronto!

I Würstel Recla, senza pelle e ad alto contenuto di proteine, si cucinano in 5 minuti come vuoi: alla griglia, in acqua bollente o in microonde. Scopri le 4 varietà per pranzi e cene veloci e gustosi. Il **Servelade**, più delicato, si gusta nel classico abbinamento con i crauti, ma è perfetto anche per arricchire l'insalata o la pasta fredda.
Il **Wiener** è forse il würstel più "famoso" e versatile. Provalo da solo o crea sfiziosi snack avvolgendolo con pasta sfoglia e infornando per 10 minuti.
Il **Meraner** ha un gusto rustico e deciso, con pezzetti di carne di prosciutto. È fantastico con un po' di pane e una salsa a piacere. Il **Bratwurst** si riconosce già dal colore e sorprende alla griglia per le sue sfumature aromatiche, che si sposano bene con la senape dolce e con una buona birra bionda.



La tradizione di qualità Recla

Che differenza quando mangi un würstel di alta qualità! Dove si trovano? In Val Venosta, Alto Adige, dove Recla produce i suoi Würstel Specialità secondo tradizione, utilizzando esclusivamente carne di coscia di puro suino, arricchita con spezie e aromi seguendo le ricette di famiglia. Una delicata affumicatura con legno di faggio, ed ecco quel gusto inconfondibile che piace a grandi e piccini, ad alto contenuto di proteine, senza polifosfati e glutammati aggiunti, senza glutine e lattosio.
Scopri anche le altre Specialità Recla su **recla.it**

Recla

Limone

Cosa sarebbe la cucina se non ci fosse il limone? Mancherebbe un'infinità di deliziose ricette, ma non solo, perché tanti altri sono gli usi pratici che fornisce. Per cominciare, il succo di limone arricchisce i sapori e conserva i cibi, ma è anche un ottimo deodorante e disinfettante naturale. Condimento semplice e perfetto, aggiunge un tocco acidulo e fresco a verdure, pesce, pollo e trova infinite variazioni anche nelle salse, che alleggerisce e rischiara. Serve per marinare e aromatizzare carni e pesci, per impedire l'annerimento di frutta e verdura. Non ultimo, è un vero e proprio ingrediente per dar vita a una serie di dolci spettacolari

ricette di Marilena Bergamaschi

Anche con il pinzimonio

Crema di tofu alla curcuma con cracker

 Preparazione 30 min

 Cottura 15 min

INGREDIENTI PER 4

per la crema: ○ **tofu cremoso** 300 g ○ **curcuma** 25 g ○ **curry** 20 g ○ **limone bio** 1 ○ **aglio in polvere** mezzo cucchiaino ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

per i cracker: ○ **miglio già cotto** 140 g ○ **quinoa già cotta** 140 g ○ **farina 1** 80 g ○ **semi misti (sesamo, lino, zucca, girasole)** 4 cucchiai ○ **curcuma** 2 cucchiai ○ **paprika piccante** 1 cucchiaio ○ **aglio in polvere** 1 cucchiaino ○ **zucchero** 1 cucchiaino ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la crema, versa nel mixer il tofu, la scorza grattugiata e 2 cucchiai di succo di limone, l'aglio, la curcuma, il curry, 1 cucchiaio d'olio, sale, pepe e frulla fino a ottenere una crema morbida, poi versala in 4 ciotoline. Per i cracker, metti nel mixer il miglio, la quinoa, la farina, l'aglio, la curcuma, la paprika, 4 cucchiai d'olio e 5-6 d'acqua, sale, pepe e frulla fino a ottenere un impasto morbido, unendo ancora poca acqua, se serve. Incorpora i semi, mescola bene, poi stendi il composto sulla placca foderata con carta forno bagnata e strizzata, in uno strato sottile. Livellalo e, con la punta del coltello, dividilo a losanghe. Cuoci i cracker in forno già caldo a 180° C per circa 15-20 minuti. Servili spezzettati.



Anche per le bruschette

Fusilli con pesto di limone alle erbe

Preparazione 25 minuti

Cottura 10 min

INGREDIENTI PER 4

○ **fusilli forati** 320 g ○ **limone bio** 1 ○ **capperi sott'aceto** 1 cucchiaio ○ **finocchietto** 2 rametti ○ **basilico** 20 g ○ **menta** 10 g ○ **prezzemolo** 20 g ○ **mandorle spellate** 50 g ○ **pecorino** 60 g ○ **zucchero** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Grattugia la scorza del limone e pelalo al vivo, ricavando gli spicchi spellati. Metti nel recipiente del mixer la scorza e gli spicchi, le foglioline delle erbe, mezzo cucchiaino di zucchero, 2-3 cubetti di ghiaccio, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe, poi frulla fino a ottenere un composto morbido, quindi incorpora il formaggio. Se non lo usi subito, versa il pesto in un vasetto ermetico e conservalo per 3-4 giorni in frigorifero. Cuoci la pasta in acqua bollente salata, diluisci il pesto in una ciotola con 3-4 cucchiai d'acqua di cottura, scola la pasta al dente, versala nella ciotola, mescola bene e servi.



Buone come a NewYork

Lemon bars all'americana

Preparazione 30 minuti

Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 C

per la base: ○ **farina 0** 150 g ○ **burro morbido** 150 g ○ **amido di mais** 4 cucchiai ○ **sale** mezzo cucchiaino ○ **zucchero a velo**

per la crema: ○ **succo di limone** 120 ml ○ **zucchero semolato** 250 g ○ **uova** 6 ○ **farina 0** 5 cucchiai ○ **limone bio** 1 ○ **sale**

Preparazione. Per la base, versa nel mixer farina, burro a pezzetti, amido di mais, 30 g di zucchero a velo, sale, e frulla fino a ottenere un composto sbriciolato. Stendilo in una teglia quadrata di 24 cm di lato, foderata con carta forno, livella e cuoci in forno già caldo a 170° per circa 15 minuti. Intanto, prepara la crema: monta le uova con lo zucchero e il sale, unisci la scorza grattugiata del limone e la farina, 1 cucchiaio per volta, alternandola al succo di limone allungato con 60 ml d'acqua. Versa la crema sulla base, livellala, poi rimetti in forno a 140° per altri 30-40 minuti. Sforna la torta e fai raffreddare completamente. Spolverizzala con zucchero a velo poi, con un coltello affilato, tagliala a quadrotti.

Sformato di zucchine filante

Assaggia e mi dirai...



Aurora
Veg e antispreco


Preparazione
20 minuti


Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO QUADRATO DA 24X24 CM

- **zucchine** 900 g
- **aglio** 1 spicchio
- **formaggio fresco spalmabile** 350 g
- **uova** 100 g (2 piccole)
- **Grana Padano Dop** 180 g
- **pangrattato** 100 g
- **scamorza affumicata** 200 g
- **olio extravergine**
- **timo**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Come prima cosa lava bene le zucchine ed elimina la parte finale. Ora usando una mandolina tagliale fino a ottenere uno spessore di circa 3 mm. Prosegui in questo modo, tagliandole tutte a rondelle. Versa un filo d'olio in padella, aggiungi lo spicchio d'aglio schiacciato e lascia rosolare per un paio di minuti a fuoco vivace. Unisci ora le zucchine affettate, sala, pepa e lascia cuocere per circa 10 minuti. Spegni il fuoco e fai intiepidire. Nel frattempo versa il formaggio cremoso in una ciotola capiente e lavoralo con una frusta.

Aggiungi le uova. Lavora gli ingredienti con una frusta ottenendo una crema omogenea e fluida. Unisci un pizzico di sale, le foglioline di timo e le zucchine tiepide, quindi mescola per amalgamare gli ingredienti. Insaporisci con 100 g di Grana grattugiato e il pangrattato, mescola ancora e tieni da parte.
Affetta la scamorza. Ungi bene una pirofila da 24x24 cm e spolverizza la base con poco Grana grattugiato. Versa nella pirofila metà del composto di zucchine e livella con l'aiuto di un cucchiaio. Posiziona sopra le fette di scamorza e aggiungi il composto di zucchine rimasto. Livella nuovamente con il dorso di un cucchiaio e spolverizza la superficie con il restante Grana grattugiato.

Condisci con un filo d'olio, una grattata di pepe e decora con le foglioline di timo. Cuoci in forno statico a 180° per 30 minuti, poi aziona a modalità ventilata e cuoci per altri 5 minuti, mantenendo la stessa temperatura. Quando sarà ben dorato togli dal forno o sformato di zucchine filanti, aspetta pochi minuti e servilo ancora caldo.





Ravanelli

Croccanti e leggermente piccanti arricchiscono di sapore e colore le insalate di primavera ed estate. Li hai mai provati cotti?

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Piccanti ma non troppo

Coltivati in ogni regione italiana e composti al 95 per cento d'acqua i ravanelli sono delle radici particolari, caratterizzate dal gusto leggermente piccante, dovuto alla presenza di rafanolo. Oltre all'acqua contengono molte vitamine: la C, la E e alcune del gruppo B e poi minerali come calcio, potassio, iodio e magnesio. In genere si presentano tondi, rossi all'esterno e bianchi all'interno, ma ci sono varietà completamente bianche e di forma conica. In cucina puoi consumarli crudi, così mantengono la consistenza fresca e croccante, ma sono ottimi anche cotti, come nella ricetta che ti proponiamo. Vale la pena provarli anche nelle frittate, oppure aggiunti al soffritto di cipolle del risotto e si accompagnano molto bene anche a pesce e carni bianche.
Da non trascurare le foglie, perfette nelle zuppe di verdura oppure e come pesto per condire la pasta. In ogni caso prima di consumarli, crudi o cotti, i ravanelli vanno puliti accuratamente. Inizia eliminando i fili della radice, poi lasciali immersi in acqua fredda almeno 5 minuti, in modo che conservino la loro croccantezza. Infine ricorda di mettere da parte le foglie più tenere per altre ricette.

Delizie dell'orto

Arrosto con bieta e cipollotti

 Preparazione 10 minuti  Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ravanelli** 250 g
- **bietola a costa rossa** 100 g
- **cipollotti** 150 g
- **zucchero di canna** 1 cucchiaino
- **olio extravergine** 50 g
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Elimina la parte esterna dei cipollotti, tagliali a metà per il lungo e appoggiali sul fondo di una padella antiaderente con un filo d'olio e lo zucchero di canna, che servirà per farli caramellare. Sala e poi cuocili a fiamma dolce 3 minuti col coperchio, in modo che caramellino, ma restino croccanti. Scotta velocemente le foglie di bietola in acqua salata (le foglie più tenere puoi usarle crude). Distribuisci le verdure nei piatti, avendo cura di alternarle, infine condisci con un giro d'olio e servi.

Al forno

Pulisci 500 g di ravanelli tagliali a metà, adagiali in una teglia e condiscili con 2 cucchiai d'olio e sale. Mescola e inforna a 180° per circa 30 minuti. Lasciali intiepidire e insaporiscili con pepe e succo di limone.

Diaframma di vitellone

Poco apprezzato in Italia, in realtà è un taglio di carne molto versatile e gustoso. Basta sapere come trattarlo in cucina

ricette di Francesco Parravicini
foto Antonio Bagnano



Un taglio da scoprire

Anche se molti lo confondono con il quinto quarto, ovvero con le frattaglie, il diaframma (o cartella) è un taglio di terza categoria. Si tratta di un muscolo posto tra le ultime costole, vicino allo sterno. In genere sottovalutato è in realtà tenero e gustoso, ma ricoperto di un tessuto connettivo abbastanza coriaceo, che naturalmente va eliminato. Ricordati quindi di chiedere al macellaio di fare questa operazione. Otterrai così un taglio di carne ideale per le cotture veloci ad alta temperatura: sulla griglia rovente o in una padella di ghisa, l'importante è che sia molto calda e la cottura molto veloce, se non vuoi una carne troppo dura. Avrai così delle succulente bistecche al sangue, ricorda soltanto di tagliare il pezzo di carne intero in senso trasversale (controfibra), in modo da recidere le fibre muscolari e renderlo ancora più tenero. Il diaframma appare nelle ricette della tradizione, per esempio ragù alla bolognese, bombette e braciole pugliesi.

Ricetta tradizionale

Pappardelle al ragù e asparagi

Preparazione 25 minuti

Cottura 110 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pappardelle secche** 320 g
- **diaframma di vitellone** 250 g
- **mix di sedano, carota e cipolla** 200 g
- **doppio concentrato di pomodoro** 30 g
- **passata di pomodoro** 150 g
- **olio extravergine** 60 g
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **asparagi** 1 mazzo
- **salvia**
- **rosmarino**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il ragù di diaframma riduci a cubetti sedano, carote, cipolla e versali in un tegame capiente con l'olio. Lascia appassire e poi aggiungi la carne tagliata al coltello o passata al tritacarne a trafila grande. Falla rosolare fino a quando il liquido che rilascia si è asciugato completamente.
A questo punto, versa prima il doppio concentrato, poi la passata di pomodoro, regola sale, pepe e fai cuocere a fiamma bassissima per almeno 90 minuti, meglio ancora 120, unendo salvia e rosmarino.
In una pentola a parte, cuoci le pappardelle in abbondante acqua salata. Scolale direttamente nella padella con il ragù e saltale per 1 minuto. Infine aggiungi le punte degli asparagi, precedentemente sbollentate, e abbondante formaggio grattugiato.



Polpo

Prodotto dei nostri mari è sano, gustoso e, se sai come cucinarlo, anche molto tenero

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Così è più tenero

Diffuso in tutto il Mar Mediterraneo il polpo è protagonista di tante ricette della tradizione. Attenzione però, come tutti i prodotti ittici si deteriora facilmente. Va acquistato fresco e cucinato, oppure surgelato, velocemente.
Al momento dell'acquisto assicurati che la carne sia elastica, il colore brillante, la pelle lucida e le ventose sode; controlla poi che le ventose siano disposte in doppia fila, se la fila è unica stai acquistando moscardino o polpessa, ovvero un prodotto meno pregiato.
Poi chiedi al tuo fornitore di pulirlo.
A questo punto resta da decidere se cucinarlo subito oppure aspettare un paio di giorni e nel mentre lasciarlo frollare nel congelatore per ammorbidirlo. Un altro trucco molto utile per renderlo tenero è cuocerlo in poca acqua con un giro d'olio e uno spicchio d'aglio per un'ora circa a fiamma dolce e lasciarlo raffreddare nella sua acqua senza toglierlo dalla pentola.



Ravioli con ragù di mare

Preparazione
30 min+rip

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina** 200 g
- **uova** 2
- **patate lessate** 300 g
- **prezzemolo tritato** 20 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **polpo** 300 g
- **carote** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **cipollotto** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Versa la farina a fontana, apri le uova al centro e sbattile con la forchetta. Impasta per circa 10 minuti, quindi avvolgi l'impasto nella pellicola e fai riposare per 20 minuti. Poi tira la pasta con il mattarello o con la macchina sfogliatrice. Per il ripieno dei ravioli schiaccia con una forchetta le patate lessate, aggiungi il prezzemolo tritato e il formaggio grattugiato, condisci con sale, pepe e un filo d'olio. Distribuisci il ripieno a palline sulla sfoglia in modo regolare, poi chiudi i ravioli a mezza luna. Cuoci i tentacoli del polpo in abbondante acqua non salata per almeno 40 minuti e lascia riposare almeno per 20 minuti, scolali e tagliali a cubettoni. Rosola l'aglio in camicia in una padella con un filo d'olio e salta il polpo con la carota a cubetti. Cuoci i ravioli in acqua salata e poi condiscili col polpo, la parte verde del cipollotto tagliata sottile, prezzemolo e pepe nero.

Bresaola

Ottima, salutare e versatile è l'unico salume ricavato interamente da carne di manzo. Per rispettarne il gusto evita di cuocerla e condiscila con olio evo e poche gocce di succo di limone

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

La carne degli sportivi

La bresaola è l'unico salume tradizionale che si ricava esclusivamente da carne bovina: la coscia del manzo viene snervata, sgrassata, selezionata e quindi immersa in una miscela di sale e spezie. Poi riposa 2 settimane e quindi viene insaccata in un budello e lasciata a riposare 10 giorni. La fase finale è la stagionatura, che dura da 4 a 8 settimane. Grazie alla lavorazione si conserva a lungo senza variazioni di sapore, morbidezza e digeribilità. Inoltre, ha un basso contenuto di grassi e un ottimo apporto di proteine, vitamine e sali minerali e per questo è nota anche come "la carne degli sportivi". Oltre che con la carne di manzo la bresaola si produce anche con la coscia di cervo, di zebù e di cavallo e quest'ultima è particolarmente ricca di ferro.

Golosi bocconcini

Baci di patate con stracchino

Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

- **patate farinose a pasta gialla** 300 g
- **burro** 40 g
- **uova** 1
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **bresaola** 4 fette
- **stracchino** 60 g
- **erba cipollina**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Metti a lessare le patate senza pelarle in abbondante acqua salata e cuocile per circa 20 minuti, fino a quando saranno morbide. Pelale e passale con lo schiaccia patate, aggiungi il burro, l'uovo, il formaggio grattugiato, sale, pepe e mescola con cura per ottenere un purè omogeneo e compatto. Trasferiscilo in una sacca da pasticciere con una bocchetta rigata e forma 40 piccoli turbanti, spalma una piccola quantità di stracchino su 20, poi disponi una fettina di bresaola su ciascuno dandole un po' di volume e quindi chiudi con un secondo turbante. Guarnisci con fili d'erba cipollina.

Ideali per contorni e secondi creativi le patate Novelle Selenella sono uniche per gusto delicato, polpa tenera e buccia sottile, ricca di sostanze nutritive e sali minerali.



Sgombro

In scatola o in vasetto, all'olio o al naturale è un ingrediente da tenere a portata di mano, perché si presta a ricette sempre nuove, golose e salutari

ricette di Francesco Parravicini
foto Antonio Bagnano

Più gusto e salute

Chiamato anche maccarello o lacerto, lo sgombro è un piccolo pesce azzurro diffuso nel Mar Mediterraneo e facilmente reperibile con una pesca sostenibile. Pur essendo considerato un pesce povero, può vantare eccellenti valori nutrizionali: contiene una buona quantità di proteine ad alto valore biologico e facilmente digeribili, acidi grassi mono e poli insaturi, i cosiddetti Omega 3, ed è una fonte di minerali, come iodio, potassio, ferro, fosforo magnesio e rame, e vitamine: quelle del gruppo B e la vitamina D. Economico, pratico, perché conservato si trova tutto l'anno, e veloce da cucinare è utile per un'alimentazione sana ed equilibrata. Se scegli quello confezionato con olio extravergine, oltre alle vitamine dello sgombro, ottieni le vitamine e i polifenoli contenuti nell'olio extravergine d'oliva.

Spaghetti al pesce azzurro con aroma di limone

Preparazione
10 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 350 g
- **filetti di sgombro sott'olio** 150 g
- **limone bio** 1
- **peperoncino fresco** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine** 40 g
- **prezzemolo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia a metà lo spicchio d'aglio e fallo colorire in una padella con un giro d'olio a fiamma bassissima. Poi eliminalo, lascia raffreddare l'olio e aggiungi i filetti di sgombro. A parte cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolali molto al dente e trasferiscili nella padella assieme allo sgombro. Termina la cottura aggiungendo parte della loro acqua di cottura, avedndo cura di unirla poca alla volta mescolando. Infine profuma con la scorza di limone grattugiata, il peperoncino tagliato a rondelle sottili e il prezzemolo a striscioline.

Zucchine ripiene al sapore di mare

Spunta 450 g di zucchine e poi tagliale nel senso della lunghezza. Scottale in acqua velocemente e fai intiepidire. Con 1 cucchiaino preleva la loro polpa e frullala con 250 g di filetti di sgombro, 1 tuorlo d'uovo e foglioline di menta. Usa il composto per riempire le zucchine, condisci con l'olio, spolverizza con poco pangrattato e informa a 200° per 15 minuti.



Sano e versatile in cucina

mi Piace



IL PESTO DI PRÀ

Il sapore della tradizione

Ci sono storie che profumano di cose buone, storie di famiglia che portano nel cuore l'amore per un prodotto, per un territorio, per una materia prima che è il simbolo di Genova Prà. Stiamo parlando de Il Pesto di Prà, un'azienda che produce la più celebre salsa ligure, preparata nel pieno rispetto della tradizione: il Pesto Genovese nella duplice versione, tradizionale e senza aglio.
Il primo inconfondibile nel suo caratteristico sapore, il secondo nato per soddisfare le esigenze dei palati più fini. La lavorazione a freddo de Il Pesto di Prà consente di valorizzarne al massimo le caratteristiche organolettiche.



CONSORZIO PARMIGIANO REGGIANO

Parmigiano Reggiano DOP

C'è un formaggio più ricco e naturale del Parmigiano Reggiano Dop? Si produce oggi come mille anni fa: stessi tre ingredienti - latte, sale e caglio, stessa cura artigianale, con una tecnica di produzione che ha subito pochi cambiamenti nei secoli, conservando una lavorazione del tutto naturale, senza l'uso di additivi o conservanti.
Digeribile, ricco in calcio, fonte di fosforo, naturalmente privo di lattosio: è un alimento fondamentale nella dieta di tutti, dai piccoli agli anziani.

COGEDI INTERNATIONAL

Michelle Hunziker nuova testimonial acqua Rocchetta



Michelle Hunziker neo testimonial di Rocchetta racconta gli effetti benefici di quest'acqua per la salute e bellezza della pelle. Nuovi studi condotti dall'Università Federico II di Napoli dimostrano che, come riconosciuto dal Ministero della Salute "Acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare" (Decreto n. 4415 del 22.11.2022).

CONSORZIO PATATA ITALIANA DI QUALITÀ

Selenella: Al via la stagione delle Novelle



Le patate Novelle Selenella sono uniche per sapore delicato, polpa tenera e buccia sottile, che può essere consumata in modo da beneficiare delle sostanze nutritive e dei sali minerali di cui è ricca. Sono ideali come contorno o per creativi secondi piatti vegetariani. Come tutti gli ortaggi Selenella, le Novelle sono fonte di selenio, prezioso nutriente dalle proprietà antiossidanti.



WEBER

Lumin, grandi momenti in piccoli spazi

LUMIN è il nuovo barbecue elettrico di Weber. Efficiente, compatto e multifunzione, soddisfa i gusti del griller più esigente e si adatta a qualunque spazio. È disponibile in due varianti colore (nero e cremisi), con o senza stand, e anche nella versione compatta. Grazie ai suoi versatili accessori (https://www.weber.com/IT/it/accessori/accessori-per-tipo-di-barbecue/accessori-per-barbecue-elettrici/6614.html), alle elevate prestazioni (raggiunge una temperatura di 315 °C) e alle sue numerose funzioni di cottura, permette di rosolare, affumicare, cuocere a vapore, lessare, tenere in caldo il cibo e scongelare gli alimenti congelati mentre si preriscalda. Da € 429. www.weber.com



TESCOMA

Bistecchiera liscia e rigata in ghisa Linea Massive

La bistecchiera in ghisa, ampia e robusta, assicura una cottura uniforme grazie all'accumulo lento e all'altrettanto lento rilascio del calore trasferito alle pietanze. Permette di cucinare sul fuoco, sulla griglia e in forno. Racchiude due prodotti in uno: è infatti reversibile e può essere utilizzata dal lato liscio come piastra, o da quello grigliato come bistecchiera. 69,90 €.



MARCATO

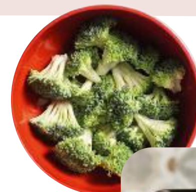
Atlas 150 per la festa della mamma

Atlas 150 per la Festa della Mamma all'insegna della passione per la cucina fresca, sana e casalinga. Marcato propone il nuovo romantico color rosa, dai toni freddi e raffinati che si adegua a qualsiasi stile e ambiente, che rendono Atlas 150 un vero e proprio complemento d'arredo per ogni cucina e un'icona made in Italy. Permette di realizzare tre tipi di pasta: sfoglia, fettuccine e tagliolini.

SAES GETTERS

B!Pod

B!POD è un nuovo brand nato con l'obiettivo di migliorare l'esistenza e la vita degli esseri umani nel nostro pianeta, celebrando la biodiversità e rafforzando il legame tra uomo e natura. È il primo brand consumer di SAES, una material science company pioniera in applicazioni e materiali avanzati per permettere e promuovere la salvaguardia del Pianeta Terra. Il primo sistema di prodotti è costituito da DRO!D, un device che permette di creare il sottovuoto all'interno di un set di contenitori rigidi circolari, al cui interno possono essere conservati tutti i tipi di alimenti (crudi, cotti, vegetali, proteici, solidi, liquidi, ...) fino a 5 volte più a lungo. È il device più piccolo e potente presente sul mercato. Utilizza una combinazione di tecnologie uniche studiate da SAES per poter garantire performance professionali, ma all'interno di un dispositivo compatto per l'uso domestico. https://bipod.it





Pan brioche

Gonfio e croccante l'impasto di origine francese è ovviamente perfetto per la colazione, accompagnato da creme e confetture. Ma non sottovalutare mai la possibilità di farcirlo con ingrediente salati





Dolce francese


Preparazione
40 min + rip


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 1 PEZZO

- **uova** 4
- **farina** 520 g
- **latte** 40 g
- **zucchero** 40 g
- **burro** 220 g
- **lievito di birra** 8 g
- **sale** 1 pizzico



Il burro Fiore Bavarese di Meggle è prodotto con panna fresca (o prima panna) del latte e per questo si può definire tradizionale. La lenta lavorazione inoltre consente di ottenere un burro molto cremoso.



1

Versa gli ingredienti

Unisci in una planetaria la farina, lo zucchero e il lievito, quindi aziona a velocità moderata utilizzando il gancio e non la frusta.



2

Aggiungi le uova

Senza smettere di lavorare con il gancio aggiungi le uova uno alla volta, lasciando incorporare prima di unire il successivo, fino a ottenere un impasto uniforme.



3 Unisci il latte

Quando le uova sono state completamente assorbite dall'impasto unisci il latte a filo, versandolo poco alla volta.



4 Incorda l'impasto

Alla fine aggiungi il burro morbido a temperatura ambiente. Poi continua a lavorare fino a quando l'impasto si sarà "incordato" e sarà facile staccarlo dal gancio.

5 Fai lievitare

Copri la bacinella che contiene l'impasto con la pellicola e lascia lievitare lontano da correnti d'aria per circa 2 ore.





6 Forma la treccia

Trascorso il tempo di riposo, dividi l'impasto in tre cordoni allungandoli con le mani e intrecciali formando appunto una grossa treccia, disponila sul fondo di una tortiera rotonda da ciambella, già imburrata e infarinata.



7 Cuoci nel forno

Lascia lievitare di nuovo per 40 minuti. Poi spennella la superficie del dolce con 1 uovo leggermente sbattuto e cuoci nel forno statico a 170° per 35-40 minuti.



Pasta biscotto

Un'irresistibile torta a strati con crema di formaggio e fragole, facile e veloce da preparare se conosci i segreti per l'impasto perfetto: morbido, sottile ed elastico

ricetta di Claudia Compagni
foto di Luca Colombo/Studio XL



Preparazione
30 minuti+rip



Cottura
16 minuti

INGREDIENTI

- **fragole** 500 g
- **mascarpone** 200 g
- **ricotta morbida** 200 g
- **costole di rabarbaro** 200 g
- **zucchero** 230 g
- **uova** 4 intere e 3 tuorli
- **fecola** 40 g
- **farina** 35 g
- **vaniglia** 1 baccello
- **sale** 1 pizzico



1

Per l'impasto

Unisci in una ciotola le uova intere e i tuorli, i semini di mezzo baccello di vaniglia, 85 g di zucchero, il sale e poi monta con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi la farina setacciata con la fecola e mescola con cura.



2

Cuoci in forno

Distribuisci l'impasto in modo uniforme su una placca rivestita con carta forno e cuoci a 220° per 6 minuti.

più elastica

La pasta biscotto è una base morbida, sottile ed elastica simile al pan di Spagna, ma che si usa per dolci differenti. In particolare per i rotoli dolci, che richiedono una pasta che si arrotoli senza rompersi.



3

Ricava 4 dischi

Lascia raffreddare la pasta biscotto e poi ricava 3 dischi di 18 cm di diametro aiutandoti col fondo estraibile di uno stampo a cerniera, che userai poi per la torta. Unisci i ritagli di pasta rimasti per formare un quarto disco.



4

Fai la farcitura

Mescola ricotta, mascarpone, i semi contenuti nella vaniglia rimasta e 40 g di zucchero. Monda e lava le fragole, quindi passale con un mixer a immersione. Taglia il rabarbaro a tocchetti e cuocilo con lo zucchero rimasto per 10 minuti. Rivesti lo stampo a cerniera precedentemente utilizzato con la carta forno.



5

Componi il dolce

Disponi sul fondo un disco di pasta biscotto e bagnalo con la purea di fragole aiutandoti con un pennello. Prosegui con uno strato di rabarbaro a tocchetti. Spalma quindi uno strato di crema di formaggio.



6

Adesso è pronto

Copri con un altro disco di pasta biscotto e ripeti gli strati fino a terminare gli ingredienti. Completa con la purea di fragole spalmandola bene. Lascia raffreddare il dolce in frigorifero per 6-8 ore, poi sformalo, decoralo con altre fragole e servilo.

Vasocottura

Una tecnica antica riscoperta di recente: richiede pochi condimenti, salva le sostanze nutritive e preserva sapori e aromi che si sprigionano in modo delizioso quando apri i vasetti

ricetta di Andrea Bevilacqua
foto di Bruno Ruggiero

Riso ai gamberi con salsa allo zafferano





1 Lessa il riso

Lessa il riso in abbondante acqua bollente salata e scolalo al dente, circa 3 minuti prima del tempo indicato sulla confezione. Versalo in una ciotola, unisci i gamberi crudi e puliti, i pomodorini a dadini e il fumetto. Suddividi il riso e i gamberi nei vasi, poi pulisci i bordi.

per il **fumetto**

Pulisci i gamberi, quindi rosola l'aglio e lo scalogno tritati in una casseruola con un filo d'olio. Unisci teste e gusci dei gamberi e tostali per 2-3 minuti, mescolando. Irrorali col vino, lascia evaporare, aggiungi il prezzemolo, sale, pepe e 200 ml d'acqua, copri e cuoci per circa 40 minuti, poi filtra il fumetto.

2 Cuoci in forno

Chiudi ermeticamente i vasetti, trasferiscili nel forno già caldo a 100° e cuocili per circa 20 minuti. Estraili dal forno con attenzione per non scottarti, poi lasciali riposare per 10 minuti.




Preparazione
20 minuti+rip


Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4 VASETTI DA 350 G

- **riso** 320 g
- **gamberi** 20
- **pomodorini** 250 g
- **fumetto di gamberi**
- **zafferano** 1 bustina
- **panna fresca** 150 ml
- **sale**
- **pepe**

3 Fai la salsa

Versa la panna in un padellino, unisci lo zafferano, un pizzico di sale e pepe e cuocila a fiamma bassa per 7-8 minuti, finché la salsa si addensa. Servi il riso irrorandolo con la salsa direttamente nei vasetti oppure sformato nei piatti con la salsa versata a gocce.



Panzerotti fritti

Street food pugliese



Manuel

Lievitati e streetfood


Preparazione
45 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 10 PANZEROTTI

- **farina 00** 250 g
- **farina manitoba** 250 g
- **acqua** 285 g tiepida
- **olio extravergine** 8 g
- **lievito di birra fresco** 8,5 g
- **zucchero** 5 g
- **sale fino** 10 g

PER IL RIPIENO

- **mozzarella fiordilatte** 250 g
- **passata di pomodoro** 200 g
- **sale fino**
- **origano**
- **olio extravergine**

Per preparare i panzerotti fritti comincia dall'impasto lievitato. In una ciotola versa la farina 00 e la manitoba, sbriciola il lievito di birra fresco e unisci lo zucchero. Aggiungi metà dell'acqua e inizia a lavorare con un tarocco. Versa quindi il sale, l'acqua rimasta e lavora ancora con il tarocco. Unisci poi l'olio e inizia a impastare con le mani. Appena l'impasto avrà preso consistenza trasferiscilo sul piano e impasta per alcuni minuti, finché sarà liscio e omogeneo. Forma quindi un salsicciotto e taglialo in 10 pezzi, da 80 g ciascuno. Forma le palline, ognuna con una porzione di impasto, poi appiattiscile sul piano di lavoro e porta tutti i lati della pasta verso il centro. Poi pirla ciascuna porzione, schiacciando delicatamente con il palmo della mano verso il piano e facendo un movimento rotatorio. Sistema quindi le palline in un vassoio, distanziandole bene. Copri con un canovaccio e lascia lievitare per 90 minuti, fino a quando avranno raddoppiato il volume.

Occupati del ripieno. Taglia il fiordilatte a dadini e lascialo scolare, in modo che perda parte del suo siero.In un pentolino scalda un filo d'olio e versa la passata di pomodoro. Regola il sale e fai cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti. Quando sarà pronto trasferisci il sugo in una ciotola, profuma con l'origano secco, mescola e lasciaraffreddare completamente.

Recupera le palline, ormai lievitate. Prendine una, schiacciala leggermente su un piano leggermente infarinato e schiacciala aiutandoti con il matterello fino a ottenere un disco rotondo spesso circa 2 mm. Poni al centro di ognuno prima la passata di pomodoro e poi la mozzarella. Chiudi a mezzaluna, avendo cura di sigillare accuratamente le estremità. Rifila i bordi con una rotella liscia o un coltellino ben affilato. A questo punto, scalda abbondante olio di semi in una pentola portandolo a 170° e friggi i panzerotti, immergendone 1-2 alla volta, poi girali appena affiorano. Per cuocerli in maniera uniforme ti basterà girarli spesso. Scolali su carta assorbente e prosegui la cottura fino a terminare gli ingredienti. I panzerotti sono pronti, servili caldissimi!





preparo e

Porto via

ricette di Michela Sassi

idee in più

Per la versione dolce stendi la sfoglia, distribuisci 2 cucchiai di zucchero e schiaccia con il mattarello. Copri con carta forno e girala, in modo da avere la parte zuccherata sotto. Ritaglia 8 spicchi e adagia alla base di ognuno 1 cucchiaino di crema o marmellata. Arrotola e inforna a 180° per 20 min. Fai raffreddare.

Mini croissant salati al Grana Padano Dop


Preparazione
20 minuti


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **pasta sfoglia** 1 confezione tonda
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **uovo** 1 tuorlo
- **latte** 1 cucchiaio

Stendi la sfoglia delicatamente e quindi dividila in 8 spicchi. Aggiungi poi abbondante formaggio grattugiato.

Arrotola ogni spicchio con delicatezza partendo dal lato più lungo e lavorando in modo da ottenere la forma classica del croissant.

Sbatti il tuorlo con il latte e usa il composto per spennellare con cura ogni mini croissant.

Cuoci i croissant nel forno statico preriscaldato a 180° per 20 minuti circa. Lacia intiepidire.



Cuculli liguri con farina di ceci

Preparazione
10 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **farina di ceci** 300 g
- **acqua** 180 ml
- **lievito di birra fresco** 5 g
- **maggiorana**
- **olio di semi di arachide**
- **sale**

Fai sciogliere il lievito di birra in poca acqua tiepida. Uniscilo alla farina di ceci e aggiungi l'acqua tiepida poca alla volta mescolando fino a che l'impasto risulterà come una pastella densa. Trita la maggiorana e uniscila all'impasto.

Copri l'impasto con un telo pulito e lascialo lievitare per 6/8 ore circa a temperatura ambiente oppure in frigo per 12 ore. Trascorso questo tempo, mescola delicatamente il composto con un cucchiaio cercando di non sgonfiarlo.

Tuffa il composto a cucchiaiate in abbondante olio di semi bollente e lascia friggere per qualche minuto. Scola i cuculli su carta da cucina e sala.

Con il baccalà
Pulisci 600 g di baccalà già ammollato eliminando le lische, la pelle e taglialo a pezzetti. Mescola 300 g di farina con 1 bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio d'olio extravergine e 1 pizzico di sale. Lascia riposare per 30 minuti. Immergi quindi i pezzetti di baccalà nella pastella, poi sgocciolali e friggili pochi alla volta in una padella con abbondante olio di semi bollente. Mano mano che sono pronti, adagia i cuculli sopra un foglio di carta da cucina assorbente, in modo da far scolare l'unto in eccesso e regola il sale.

preparo e

Congelo

ricette di Michela Sassi

Polpo in umido alla Luciana

 Preparazione 30 minuti  Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **polpo** 500 g pulito oppure 500 g di moscardini
- **pomodori pelati** 250 g
- **aglio** 2 spicchi
- **capperi** mezzo cucchiaio
- **olive verdi** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **prezzemolo**
- **peperoncino**
- **sale**
- **pepe**

Sciacqua il polpo, sotto l'acqua corrente e asciugalo con cura. Trasferiscilo in un'ampia casseruola con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio tritato e il peperoncino. **Lascia cuocere** 30 minuti a fiamma bassa, con il tegame coperto. Intanto prepara il sugo.In una padella a parte, scalda l'olio, poi rosola 1 spicchio d'aglio, avendo cura di eliminarlo appena inizia a prendere colore. **Aggiungi i pelati** e lascia cuocere per 15 minuti. A questo punto, insaporisci con i capperi dissalati, le olive verdi denocciolate e, se ti piace, il prezzemolo tritato. Poi, trasferisci il sugo nella casseruola con il polpo e lascia cuocere ancora per 20 minuti circa. Servi il polpo con il suo sugo di cottura e crostini di pane casereccio abbrustoliti.

Polpo e piselli
Lava il polpo e riducilo a tocchetti. Poi, trita 1 cipolla e trasferiscila in una pentola con 40 g d'olio extravergine e 1 foglia d'alloro. Lascia cuocere 10 minuti e poi aggiungi il polpo a pezzetti. Dopo 5 minuti di cottura a fuoco vivace, bagna con mezzo bicchiere di vino bianco e lascia sfumare. Regola sale e pepe. Unisci quindi 250 g di pomodori pelati, copri e lascia cuocere a fuoco basso per 20 minuti. Infine, unisci 300 g di piselli e 2 mestoli d'acqua, poi copri e porta a cottura. Servi con crostini di pane.

con il ragù di lenticchie

Per una versione vegetariana e altrettanto saporita prepara un ragù vegetale. In un tegame con l'olio fai colorire un trito di carota e cipolla. Unisci 400 g di lenticchie, 2 rametti di timo, 1 cucchiaino di cannella, fai insaporire e poi aggiungi 400 g di passata di pomodoro, mescola, unisci 500 ml di brodo vegetale caldo e copri. Cuoci per circa 60 minuti, bagnando con il brodo se serve.

Moussaka di manzo e melanzane

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **melanzane** 2
- **polpa di vitello macinata** 500 g
- **besciamella** 1 l
- **patate** 500 g
- **cipolla** 1
- **pomodorini** 300 g
- **pangrattato** 50 g
- **cannella** 1 cucchiaino
- **alloro** 3 foglie
- **vino rosso** 150 ml
- **olio extravergine**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**

Affetta le melanzane e friggile in una padella con l'olio di semi bollente. Poi, scolale con cura, falle asciugare su carta da cucina e regola il sale.
Lessa le patate e riducile a fette.
A parte, pulisci la cipolla, tritala e falla appassire in un tegame un giro d'olio extravergine.
Aggiungi la carne macinata, bagna col vino e insaporiscila con cannella e alloro, quindi lasciala insaporire per 5 minuti.
A questo punto, unisci i pomodorini tritati e cuoci tutto a fuoco basso per circa 40 minuti. Spolverizza il fondo di una pirofila capiente con il pangrattato, quindi forma un primo strato con le fette di patate, poi uno di melanzane fritte e un altro di carne.
Procedi così, alternando gli strati di patate, melanzane e carne fino a esaurire tutti gli ingredienti, avendo cura di terminare con le melanzane.
Copri con la besciamella e spolverizza con il pangrattato. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per 40 minuti circa. Sforna la moussaka e lasciala riposare per 10 minuti, in modo che si compatti bene, e servila come piatto unico.



1

Rotolini con pollo e verdure

 Preparazione 10 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **piadina** 4
- **petto di pollo** 400 g
- **insalata** 8 foglie
- **pomodoro** 3
- **cipolla rossa** 1
- **yogurt** 1 vasetto
- **senape** 1 cucchiaio
- **maionese** 2 cucchiai
- **aceto bianco** 1 cucchiaio
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Griglia il petto di pollo tagliato a fette su una piastra calda, girando a metà cottura. Per le verdure: lava le foglie d'insalata e taglia pomodori e cipolla a fette sottili. Per la salsa: amalgama in una ciotola yogurt, maionese, senape, aceto, sale, pepe e mescola. Scalda le piadine in una padella per 1 minuto girandole a metà cottura e facendo molta attenzione a non seccarle, altrimenti non riuscirai ad arrotolarle. Spalmale con la salsa, farcisci con le verdure e il pollo a listarelle. Arrotolale ben strette raffreddale in frigorifero avvolte nella pellicola e poi tagliale a fette.

Con bresaola e stracchino
Scalda 4 piadine in padella per 1 minuto. Poi spalmale con lo stracchino e copri con fette di bresaola e foglie di rucola. Arrotola le piadine ben strette, avvolgile nella pellicola e raffredda in frigorifero. Per servire tagliale a fette regolari.



2

Panino con insalata di tacchino e uova

 Preparazione 15 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **fesa di tacchino a fette** 400 g
- **uova** 4 o **panini** 4 o **farina**
- **olio extravergine** o **rucola**
- **sale** o **pepe**

Per la salsa:
- **senape** 1 cucchiaio
- **aceto di mele** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Riduci le fette di tacchino, a striscioline, poi passale nella farina e falle rosolare in padella con 3 cucchiai d'olio. Quando avranno preso un bel colore dorato, sgocciolale e tieni da parte. Rassoda le uova intere in acqua bollente 9 minuti. Falle raffreddare e sgusciale. Farcisci i panini alternando il tacchino con le uova sode a fettine e completa con la rucola. Al momento di servire, condisci con una salsina preparata con senape, aceto, 1 cucchiaio d'olio extravergine, sale e pepe. Se preferisci un gusto delicato, prepara la salsa tzatziki, miscelando yogurt greco con cetrioli grattugiati, succo di limone e olio d'oliva.

Pollo e avocado
Ricava la polpa di 1 avocado maturo, condiscila con sale, succo di limone e schiacciala con una forchetta. Cuoci alla piastra 1 petto di pollo e poi taglialo striscioline sottili. Mescola 2 cucchiai di senape con 1 di miele e gocce di succo di limone. Farcisci i panini.



3

Pesto rosso con basilico e mandorle

Preparazione 10 minuti

Cottura 10 minuti + sterilizzazione

INGREDIENTI PER 4
- **pomodori secchi** 100 g
- **olio extravergine** 100 ml
- **basilico** 1 mazzetto
- **origano** 1 cucchiaino
- **mandorle** 50 g
- **aglio** 1 spicchio
- **aceto**
- **Parmigiano Reggiano** 40 g
- **pecorino** 40 g

Preparazione. In una pentola porta a ebollizione 300 ml d'acqua con 1 cucchiaio d'aceto. Sciacqua i pomodori secchi, versali nella pentola e spegni. Dopo 10 minuti scolali e asciugali bene. In una padella antiaderente calda, tosta le mandorle, mescolando di continuo in modo che la tostatura sia omogenea. Versa nel mixer le mandorle tostate, i pomodori, l'aglio pelato, il basilico, l'origano e i formaggi; quindi frulla versando l'olio a filo. Trasferisci il pesto in un vasetto. Copri con uno strato d'olio e chiudi. Conserva per 1 settimana. Puoi usarlo per condire la pasta, farcire le bruschette oppure accompagnare carni e formaggi.

Pesto di pistacchi
Versa in un pentolino con acqua bollente 200 g di pistacchi sgusciati, poi spegni. Trascorsi 10 min, scola pelali e poi passali al tritatutto con 50 g di formaggio grattugiato e 50 g d'olio extravergine delicato.



4

Pennette con asparagi e pancetta croccante

Preparazione 30 min

Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **penne rigate** 320 g
- **asparagi** 700 g
- **pancetta** 100 g
- **scalogno** 1
- **olio extravergine**
- **basilico**
- **formaggio grattugiato**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci gli asparagi eliminando la parte finale più coriacea dei gambi e passandoli con il pelaverdure, poi dividi i gambi dalle punte. Fai appassire lo scalogno tritato in un tegame con l'olio per 5 minuti; se serve, versa poca acqua. Aggiungi i gambi degli asparagi, regola sale, pepe e cuoci per 15 minuti aggiungendo un mestolino d'acqua se serve. Scalda una padella, unisci la pancetta a fette, le punte di asparagi, lascia colorire per pochi minuti. Cuoci la pasta e scolala al dente. Trasferiscila nella padella con i gambi degli asparagi, aggiungi le punte, la pancetta e salta per 1 minuto. Servi le penne agli asparagi e pancetta con foglie di basilico e formaggio grattugiato.

Penne alla Norma
Fai la salsa con 1 kg di pomodori perini e 1 spicchio d'aglio. Taglia 1 melanzana a cubetti, friggili in olio extravergine, poi uniscili al sugo e cuoci 10 min. Cuoci le penne al dente e condiscile con il sugo e ricotta salata.



Acciughe gratinate con patate

Preparazione
30 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **acciughe** 650 g
- **patate** 600 g
- **aglio** 1 spicchio
- **pangrattato** 200 g
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Pulisci le alici: stacca la testa, incidi il ventre e aprile a libro. Poi passale sotto l'acqua e lascia asciugare su carta da cucina. Pela le patate, affettale con una mandolina e cuocile a vapore per 10-15 minuti. Trita il prezzemolo con l'aglio e mescolalo col pangrattato. Spennella d'olio una pirofila, adagia uno strato di patate appena sovrapposte, cospargi col trito preparato e condisci con olio e sale. Disponi le alici sullo strato di patate; cospargi con il trito rimasto e sala. Irrora con l'olio e cuoci in forno a 200° per 15 minuti circa. Lascia intiepidire e servi.

Con panatura elle erbe
Sciacqua 1 kg di alici fresche già pulite e condiscile con succo di limone, extravergine e un trito di prezzemolo e menta. Fai riposare 10 minuti. Mescola pangrattato, formaggio grattugiato, sale, pepe e il trito di erbe e quindi salta la panatura in padella con olio e aglio. Adagia le alici in una teglia e coprile con la panatura premendo con le mani per farla aderire. Informa a 200° per circa 10 minuti.



Cake salato farcito con fagiolini

Preparazione
20 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **fagiolini** 250 g
- **farina** 250 g
- **emmentaler grattugiato** 100 g
- **uova** 4
- **latte** 250 ml
- **olio extravergine** 100 ml
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **lievito per torte salate** 8 g
- **noce moscata**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Spunta i fagiolini e tuffali in acqua bollente salata. Scolali e passali sotto acqua fredda corrente. Lasciali asciugare su carta da cucina. In una ciotola sbatti le uova con lo zucchero, 1 cucchiaino di sale, un'abbondante macinata di pepe e noce moscata grattugiata; unisci l'olio e incorpora in 2-3 volte la farina setacciata con il lievito, alternandola con il latte. Aggiungi il formaggio e, se il composto è troppo denso, anche 1 cucchiaio di latte. Fodera uno stampo da plumcake da circa 1,5 litri, con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, poi versa uno strato di composto di uova, poi fai un secondo strato con i fagiolini e prosegui alternando gli strati fino a terminare gli ingredienti. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Sforna, lascia intiepidire e servi.


7

Pan di Spagna con fragole in gelatina

Preparazione
25 minuti + riposo

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **farina 00** 180 g
- **fecola di patate** 30 g
- **zucchero** 180 g
- **uova** 7
- **lievito** 8 g
- **fragole** 500 g
- **panna fresca** 150 ml
- **menta** 1 mazzetto
- **gelatina per dolci** 15 g
- **limone bio** 1
- **sale**
- **confettura di albicocche**
- **colorante alimentare rosso**

Preparazione. Monta le uova con la scorza di limone, grattugiata lo zucchero e 1 pizzico di sale lavorando per 15 minuti, fino a ottenere un composto molto spumoso. Incorpora la farina setacciata con la fecola, in 2-3 volte. Versa il composto in uno strato sottile sulla placca, coperta con carta forno bagnata e strizzata. Cuoci in forno a 180° per 20 minuti circa. Lascia raffreddare, ed elimina la carta. Taglia il pan di Spagna in 3 strisce rettangolari, farcisci con un velo di confettura e sovrapponile. Disponi le fragole a fettine sulla torta. Prepara la gelatina seguendo le istruzioni della confezione, unisci il colorante rosso e versala sulla fragole. Raffredda il dolce in frigorifero almeno 4 ore. Prima di servire decora con panna montata e menta.

Dolce e fresco


8

Panna cotta al gelo di limone

Preparazione
20 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 10

Per il gelo:
- **acqua** 200 ml
- **gelatina** 10 g
- **zucchero** 100 g
- **limoni bio** 4

Per la panna cotta:
- **panna fresca** 1 l
- **zucchero** 360 g
- **gelatina** 20 g
- **menta fresca**

Preparazione. Per il gelo porta a ebollizione l'acqua con lo zucchero. Unisci i fogli di gelatina già ammorbiditi in acqua e strizzati, la scorza e il succo filtrato dei limoni. Distribuisci il gelo nei bicchieri formando uno strato di circa 1, 5 cm e lascia rassodare in frigo. Per la panna cotta, unisci panna, zucchero e gelatina, porta a bollore mescolando e poi versa la panna cotta nei bicchierini formando un secondo strato di 4 cm e rimetti in frigorifero. Al momento di servire, decora con scorze di limone a filetti, ciuffi di panna montata e cimette di menta.

Gelo di fragole
Taglia a pezzi 500 g di fragole e frullale nel mixer con 40 g di zucchero e 2 cucchiai di succo di limone. Unisci 120 g d'acqua in cui avrai sciolto 50 g di maizena e porta tutto a ebollizione. Cuoci per circa 10 min a fiamma dolce fino a quando il composto si rapprende. Distribuisci il gelo in 6 bicchieri e raffredda in frigorifero.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Luca Roffi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber
Andrea Bevilacqua

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Bruno Ruggiero
Luca Colombo/Studio XL
Ciro Rota
Francesca Ariatta

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 maggio**

Voglia di ...

Involtini di carne, pesce e verdure estive

30 minuti

Tapas: dalla Spagna tante ricette sfiziose per l'aperitivo

Pranzo pugliese

Con friselle e pomodoro, orecchiette ben condite e polpettone di carni miste

Tradizione

Ricchi primi piatti di pesce

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539



Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023